365 Tage Rohkost

von

Walter Thiele



wolatat
bi
skuldim

365
Tage Rohkost

von

Walter Thiele
Psychologe und Schriftsteller
aus Freiburg i. Breisgau
Postadresse: Hagen i. W., Am Schlage 25

1933

Verlag: Frischkostkurse Walter Thiele
Hamburg 15

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten!

Druck: Hanseatische Verlagsanstalt / Hamburg und Wandsbek

I. Teil

Vorwort

Lebe diät, eh' es zu spät! —

Gewaltig marschiert die Rohkostbewegung vorwärts und leitet nicht mehr Hunderte, sondern Tausende hin auf den Weg, der in Verbindung mit Sonne und Luft zur Gesundheit führt. Eine Bewegung ist es, nicht etwa ein Verein, eine Partei oder eine neu erfundene Patentlösung, nein, eine Bewegung, gezeugt durch die göttliche Natur und geboren aus dem Innersten des Volkes, zur natürlichen Abwehr der fortschreitenden Überfeinerung, jenem grauen Schatten unseres sogenannten Kulturlebens — eine Bewegung, die jeden mitreißt, der instinktiv den nahen Kulturtod in sich spürt. Trotz aller hygienischen Maßnahmen nehmen die Krebskrankheiten erschreckend zu. Unendlich Vieles wird dagegen unternommen und kein Mittel gescheut. An das Naheliegendste aber — die grundverkehrte übliche Ernährung, die Ursache aller inneren Erkrankungen — wird nicht gedacht.

Je kritischer der Leser meine nun folgenden Ausführungen betrachtet, um so lieber ist er mir. Wahrheit kann Kritik ertragen. Wer aber mit Vorurteilen an die wichtige Sache herangeht, also vorher schon urteilt, ehe er geprüft hat, dem fehlt es an Herzensbildung, der kommt auch nicht weiter im Leben. Ein gebildeter Mensch handelt nach dem Worte: „Prüfet alles, und das Gute haltet fest."

Rohkost ist göttlichen Ursprungs. Adam und Eva waren Rohköstler. Gasherde, elektrische Bratöfen, Dampfhauben gab es noch nicht. „Siehe, ich habe euch gegeben alles samenbringende Kraut, das auf der Fläche der ganzen Erde ist, und jeden Baum, an welchem samenbringende Baumfrucht ist, es soll euch zur Speise sein", war das erste Wort des Schöpfers. Klare Erkenntnis tut not. Rohkost, bestehend aus Früchten, Nüssen, Honig, Salaten und Gemüsen, ist lebendige Nahrung; denn Pflanzen sind Lebewesen, sie keimen, grünen, blühen, sprießen und bringen Frucht, die wiederum den Keim zu neuem

Leben in sich trägt. Ungeheure Kräfte stecken in dieser lebendigen Nahrung. Genießt der Mensch diese Dinge, so vereinigt sich Leben mit Leben, zwei werden eins — Hochzeit, Jubel, Wonne, Seligkeit. Kraft, Gesundheit und Freude ist die Folge. Tötet der Mensch dagegen ein Tier, so beginnt sofort der Auflösungs- und Zersetzungsprozeß. Kocht er ferner Obst und Gemüse, so tötet er organisches Leben. Bei über 42 ° tritt beim Menschen, Tier und Pflanze durch Gerinnung der Eiweißkörper der Tod ein. Sowie in der Küche dem Kochtopf die Düfte entsteigen, gibt Obst, Gemüse und Kräutlein seinen Geist auf; der Tod im Topfe! Die Vitamine werden größtenteils getötet, die Nährsalze chemisch verändert. Kochen ist ein chemischer Prozeß! Rhabarber kochen, macht Oxalsäure frei; freie Oxalsäure, ein Gift. Schwarzen Tee mit kochendem Wasser übergießen, erzeugt Teïn; Teïn, ein Gift. Sät man den Kern eines nur gedünsteten Apfels, so wartet man vergeblich auf den Keimling; auch dessen Lebenslicht wurde beim Dünsten ausgeblasen. Genießt man tierische und gekochte Nahrung, so vereinigt sich Tod mit Leben, aus dem kein Leben und keine Frische hervorgehen kann, — Leichenfeier, Trauer, Müdigkeit, Krankheit und Elend ist die Folge.

Eier Auch das Ei, als Ernährungsmittel genossen, hat verheerende Wirkung. Die natürliche Aufgabe des Eies ist, innerhalb drei Wochen einem jungen Hühnchen oder Hähnchen das Leben zu geben; jedes Ei, ein ungeborenes Huhn. Angesichts dieser hohen Aufgabe ist das Ei in sich selbst äußerst wertvoll und enthält Lecithin, Vitamine, Kalk, Kali, Phosphor, Schwefel, Eisen usw. Neues Leben baut sich in der Natur stets aus den edelsten Stoffen auf. Wird der natürliche Zweck nicht erfüllt und das Ei naturwidrig als Ernährungsmittel dem Körper einverleibt, so ist die Wirkung entsetzlich. Ein Wahnsinn ist es, zu glauben, Eier essen gibt Nervenkraft, Fleisch essen gibt Fleisch, Milch trinken gibt Milch, wie viele stillende Mütter glauben. Wieviel Eier bekommt das Huhn, um Eier zu legen? Wieviel Fleisch frißt der Ochse, dessen Fleisch wir mit Behagen gegessen haben oder noch essen? Und wieviel Milch trinkt die Kuh, um täglich 15—20 Liter Milch zu geben?

Haben wir auch nur ein einziges Mal darüber nachgedacht? Lediglich aus dem Pflanzenreich lebend, erzeugt die Kreatur Fleisch, Milch und Eier. Ebenso soll der Mensch sich nähren von Obst, Nüssen, Honig, Salaten und Gemüsen. Prof. Dr. Trall sagt: „Da das Tier nichts liefert, das es nicht dem Pflanzenreiche entlehnt, so werden wir unwiderstehlich zu dem vernünftigen Schluß gedrängt, daß, wenn wir die beste und reinste Nahrung haben wollen, wir sie unmittelbar aus dem Pflanzenreich, nicht mittelbar durch einen tierischen Organismus nehmen müssen."

Das Ei, wenn es nicht sofort von der Henne ausgebrütet wird, geht in Zersetzung über. Deshalb verläßt die brütende Henne das Nest auch stets nur für ganz kurze Zeit. Schon nach drei Tagen kann in jedem aus dem Nest genommenen Ei die Zersetzung der Lipoide wissenschaftlich festgestellt werden. Das Frischei, sofort nach dem Legen dem Nest entnommen, befindet sich zwar noch nicht in der Zersetzung, ist aber als keimendes Leben hochgiftig und daher als Ernährungsmittel dem menschlichen Körperhaushalt Fremdstoff, da es absolut nicht zur Ernährung bestimmt ist. Fremdstoffe werden vom Körper mit Schleim umgeben, um sie auf dem Wege durch die Schleimhäute wieder aus dem Körper ausstoßen zu können; daher die vielen Verschleimungskrankheiten der Menschen, soweit sie sich von Fremdstoffen ernähren.

Der Mensch hat im Laufe der Zeit den klaren Speiseplan seines Schöpfers — Früchte der Bäume und der Sträucher und alles grüne Kraut — irrigerweise außer acht gelassen und naturwidrige Dinge an dessen Stelle gesetzt. Erfreulicherweise beginnt auch die Wissenschaft die Ernährungsfragen zu prüfen und muß nach eingehender Beobachtung die uralte Weisheit bestätigen. Prof. Hess, am physiologischen Institut in Zürich, schreibt in seinem Buche: „Alle Nährstoffe, welche der Mensch braucht, sind in der Pflanzenwelt zu finden. Deshalb kann sich der Mensch auch dann ernähren, wenn er auf alles verzichtet, was vom Tiere stammt." Prof. Friedberger stellte eine sehr hohe Giftigkeit des Eies fest, gleichgültig, ob roh oder gekocht genossen, und beobachtete, wie durch den Genuß der Eier Darmstörungen,

Leber-, Nieren- und Augenerkrankungen, Nerven- und Sexualerregungen entstehen und ferner Eier- und Lecithinkuren zu einem Zustand führen, der große Ähnlichkeit mit einer Morphiumvergiftung hat. Eigelb ist noch schädlicher als Eiweiß, bildet Schwefelwasserstoff und ist schwer verdaulich. Das Eigelb enthält Zerfallsprodukte, denn es ist beginnendes Leben. Das Ei ist kein Kraftspender, sondern ein Reizmittel schlimmster Sorte. Nach dem Genuß von Eiern, Fleisch oder Fleischbrühe fühlt man sich anfangs zwar gekräftigt, genau wie nach einer Arsenkur. In Wirklichkeit aber wird man durch derartige Dinge aufgepeitscht, um nachher um so mehr zu erschlaffen.

Die Übersäuerung, Schwefelverbindungen und Vergiftung durch das Ei ergeben Darm- und Gallenkrankheiten, Krebs und Tuberkulose. Das Weizenkorn, wenn es in die Erde fällt, stirbt, auf daß es Frucht bringt. Joh. 12. Die Zwiebel im Frühjahr wird weich und zersetzt sich, um dem jungen Keimling Nahrung zu geben. Stirb und werde! „Das Alte stürzt, es ändern sich die Zeiten, und neues Leben blüht aus den Ruinen." Genau so ergeht es dem Ei; es geht in Zersetzung über — Zerfallsprodukte, wie die Wissenschaft es nennt — um neues Leben erblühen zu lassen. Je wertvoller eine Sache, um so verheerender ihr Mißbrauch. Hohe Aufgabe hat das Ei zur Zeugung neuen Lebens, nicht aber zur Ernährung des Menschen. Da das Ei festgestelltermaßen die oben erwähnten schweren Krankheiten verursacht, ferner den Menschen auf sexuellem Gebiet bereits von Kindheit an zu Dingen treibt, die sein Innerstes im tiefsten Grunde verabscheut, ihm seine seelische Ruhe raubt, so kann es ihm niemals nach den Gedanken des Schöpfers je als Ernährungsmittel zugedacht sein. Wohl ist dem abgeirrten Menschen nachträglich Fleischessen erlaubt worden, niemals aber das Essen der Eier. Damit soll absolut nicht gesagt sein, daß Fleischessen etwa natürlich wäre. Pythagoras (570 v. Chr.) ruft im Ovid aus:

„Haltet ihr Sterblichen ein, den Leib mit verruchtem Geschmaus
Euch zu besudeln! Ihr habt ja Getreide, und Obst an den Zweigen,
Niedergebeugt von der Last, und die saftigen Trauben am Weinstock
Habt wohlschmeckende Kräuter . . .

Nicht mit Mord und blutiger Hand bereitet die Mahlzeit!
Bestien stillen den Hunger mit Fleisch!
O, welch schreckliche Tat, Leiber im Leib zu begraben,
Fett sein gefräßiges Fleisch mit Massen von Fleische zu mästen,
Und, ein Lebendes selbst, von andern Lebend'gen zu leben . . .
Undankbarer, du bist nicht wert der Gaben der Ernte,
Der du den Ackergenossen befreist von der Bürde des Pfluges
Um ihn zu schlachten . . .
Wer mit dem Messer des Rindes Gurgel
Trennt und beim Brüllen der Angst taub bleibt und gefühllos;
Wer kaltblütig das ganz wie Kinder schreiende Böcklein
Abzuschlachten vermag, und wer den Vogel verspeiset,
Dem er selber das Futter gereicht; wie weit ist ein solcher
Noch vom Verbrechen entfernt? . . .
Möge das Schaf uns die Wolle verleih'n, um nicht zu schaudern im Nordwind;
Es reiche willig die Ziege die Euter der Hand zum Melken;
Laßt arbeiten den Stier, doch den Tod geb' ihnen das Alter!
Tötet das schädliche Tier, doch dabei laßt es bewenden;
Rühret sein Fleisch nicht an, nährt euch von milderer Speise!"

Milch

Lassen wir alles in der Natur an seinem Platze, dann ist auch alles in Harmonie. Die Milch der Kuh für das Wesen, dem sie zugedacht ist, dem Kalbe! Die Kuh gibt nur Milch, nachdem sie gekalbt hat. Die Milch ist für das Kalb in der richtigen Beschaffenheit. Für das Menschenkind ist die Mutterbrust bestimmt. Die Mutterbrust ist dem edlen Traubensafte gleich, weil der Mensch vorwiegend Fruchtesser ist gegenüber dem Tiere, das lediglich von dem grünen Kraut des Feldes sich ernährt. Die Kuhmilch ist dem Organismus des Kalbes angepaßt und enthält mehr Fett und Eiweiß. Außerdem muß die Milch direkt von der Quelle her genossen werden, andernfalls geht sie bald in Zersetzung über. Wird aus der Milch noch Butter und Käse hergestellt, der immer mehr in Zersetzung und Fäulnis übergeht, oder die Milch gar gekocht, so muß der dauernde Genuß dieser säure-

bildenden Dinge auf die Gesundheit nachteilig einwirken. Meine Eltern sandten uns Kinder frühmorgens in die Milchkuranstalt, wo wir die Milch kuhwarm tranken; das war gut. Versagt die Mutterbrust, so haben wir für den Säugling Besseres als die Kuhmilch, nämlich Mandelmilch mit reichlich Fruchtsäften, etwas Honig oder Traubenzucker und Wasser.

Die schädlichsten und weniger schädlichen Speisen

Am schlimmsten ist der Genuß des Schweinefleisches; es verseucht unser Blut, erzeugt Ausschläge und Geschwüre und legt den Grund zu Krebs (Carzinom). Weniger schädlich ist das Fleisch vom Rind, Schaf, Ziege, Reh (siehe 5. Mos. 14). Ebenfalls schädlich ist der bereits übelriechende Käse. Es ist für den natürlich denkenden und lebenden Menschen selbstverständlich, daß alle die genannten Dinge, wie Schweinefleisch, Eier, Fleischbrühe, alter Käse usw., keine Lebensmittel, sondern Sterbemittel sind. Unsere gute alte Küche ist, in diesem Licht betrachtet, ein Krematorium, die Mahlzeit die Beisetzungsfeierlichkeit und der Magen die Grabstätte, wo die sterblichen Überreste ihre letzte Ruhestätte finden. — Kein Wunder, wenn der Mensch nach solcher Nahrung müde, matt, krank und elend wird, ist doch alles Leben vorher aus Tier und Pflanze durch Töten und Kochen vernichtet worden. Nur Lebendiges kann Leben geben und erhalten!—

Schädlich ist ferner die synthetische Essigsäure (Essigessenz); sie verdirbt das Blut und es muß vor ihr gewarnt werden. Statt dessen nehmen wir ungesüßten Rhabarber-, Apfel- oder Zitronensaft. Der natürliche Gärungsessig (Weinessig), mäßig genossen, ist nicht schädlich; bei Gärungszuständen im Magen und Darm ist er geradezu, wie der Wein, ein Heilmittel (siehe 1. Tim. 5,23). Schädlich ist das Kochsalz; statt dessen nehmen wir Salinensalz, Selleriesalz oder Bisalz. Weniger gut ist die so wohlschmeckende Kuhbutter; sie braucht viel Galle, hat einen ziemlichen Säuregrad, erzeugt Gallen- und Darmstörungen, Sodbrennen usw. Statt dessen nehmen wir die feinen Walnüsse, Haselnüsse etc. Nicht zu empfehlen ist außerdem: Kaffee, Nikotin, Alkohol und schwarzer Tee, soweit letzterer mit kochendem Wasser übergossen wird, wodurch das Gift Teïn frei wird. Entwertet sind ferner

raffiniertes Öl, amerikanisches mit Giftstoffen gebleichtes Mehl, polierter Reis, Konserven usw. Statt dessen essen wir reinen Honig, Olivenöl 1. Pressung, Vollreis usw. Tierische und gekochte Nahrung geht im Magen und Darm in weitere Zersetzung über, gärt und fault, daher der üble Mundgeruch und die aashaften Ausscheidungen der also sich Ernährenden. Das ganze Blut-, Lymph- und Nervengebiet muß elend darunter leiden, bis schließlich der Mensch durch Krebs und Tuberkulose schon bei lebendigem Leibe verfault.

Lebendige Nahrung

Wie ganz anders wirkt die lebendige Nahrung: Obst, Nüsse, Honig, Salate, Frischgemüse und die herrlichen Kräuter! Wie lieblich duften sie! Magen-, Darm-, Blut-, Lymph- und Nervensystem werden erquickt, keine Schlacken bleiben zurück, alle Organe können ungehemmt und unbelastet ihre Funktionen versehen. Daher die auffallende Frische und hohe Arbeitsleistung aller natürlich lebenden Menschen. Honig ist sehr gut. Er geht unmittelbar ins Blut über. Kein Apotheker kann die vielen Heil- und Nährwerte aus den tausend verschiedenen Blumen mehr sammeln und mischen, wie dies die Bienen beim Einsammeln des Honigs tun. „Iß Honig, mein Sohn“, sagt Salomon, „denn er ist gut“. —

Als Vortragender und Rohkostkursleiter in den verschiedensten Ländern und Städten, wohin man mich immer wieder ruft, ist es mir eine unsagbare Freude, zu beobachten, wie die schwierigsten Krankheiten unter den einfachen aber erhabenen Heilfaktoren: **„Sonne, Luft und lebendige Nahrung“** schwinden, die Schwerkranken jauchzend aufatmen und wieder fröhlich ihre Straße ziehen. Leider ist die Zahl derer, die diesen einfachen und doch so herrlichen Weg zu gehen gewillt sind, verhältnismäßig gering; genau wie auf dem Wege zur inneren Gesundung die Pforte eng und der Weg schmal ist, der zum Leben führet und nur wenige es sind, die ihn finden, obgleich er für alle offen ist. Aber um der Wenigen willen wollen wir es uns nicht verdrießen lassen, freudig weiterzuarbeiten. —

Die Welt will immer noch betrogen sein. Teure Heilmittel werden angeboten und gekauft, aber das Naheliegendste wird außer acht ge-

lassen und das Übel nicht an der Wurzel angefaßt. Die Folge davon ist Enttäuschung. ... — — — Sieh, das Gute liegt so nah! Unsere Ernährungsmittel müssen Heilmittel und unsere Heilmittel Ernährungsmittel sein.

Ich selbst litt vor vielen Jahren an ständiger Kiefer- und Stirnhöhlenvereiterung, Magen- und Darmgeschwüren und wurde durch die Kulturnahrung sehr krank. Nachdem ich durch naturgemäße Mittel, ohne Rohkost, Besserung, aber keine Heilung fand, brachte mir die Rohkost schnelle Hilfe. Endlich erkannte und packte ich das Übel an der Wurzel.

Urteile der medizinischen Wissenschaft

Nach eingehender Prüfung neuzeitlicher Ernährung an aufgegebenen Schwerkranken bezeugten Professoren der Chirurgie: „Allein die Änderung der Kost, ohne irgendeine andere örtliche oder allgemeine Behandlung, brachte schlagartig die Wendung hervor." Der Leiter einer Lupusheilstätte, Prof. Dr. Jesionek, berichtete: „Daß es durch eine einfache Änderung der Lebensweise, durch weiter nichts als eine Umgestaltung der Ernährung gelingt, Herde von Hauttuberkulose, vor allem aber auch das resistente, oft hartnäckig anderer Behandlung trotzende Lupusknötchen zur Abheilung zu bringen, das ist für denjenigen, der die Schwierigkeiten kennt, welche die Hauttuberkulose der Behandlung macht, ich glaube aber auch für jeden anderen Arzt, ein überwältigender Eindruck."

Wenn man bedenkt, daß bei der klinischen Diätbehandlung vorwiegend reinere pflanzliche Nahrung, dabei aber noch Gekochtes und etwas Fleisch usw. gereicht wurde, und man dabei schon solche Erfolge erzielte, wie muß erst der Erfolg sein bei restlos reiner und schmackhafter Rohkost, falls sie von dem Patienten freudig und mit innerem Verstehen aufgenommen wird. Die innere Klarheit und freiwillige Bereitschaft zur Rohkosternährung ist maßgebend für den Erfolg, nicht die noch so treffende und gutgemeinte ärztliche Rohkostverordnung, da sie immerhin für den Patienten bei Unkenntnis des Wertes Zwang bedeutet. Was man aus Liebe tut (auch gegen sich selbst), das geht noch mal so gut! —

Heilungen

Eine Kiste voll Briefe könnte ich dem Leser zur Verfügung stellen, wo Schwerkranke, meist Aufgegebene, durch die drei Heilfaktoren **Sonne — Luft — lebendige Nahrung**, in Verbindung mit lebendigen Kräutern, gesundeten; darunter: Lungentuberkulose, Asthma, Lähmungen, Zuckerkrankheit, Epilepsie, Geisteskrankheit, Kropf, Blasen- und Gallensteine, Verkalkungen, Rheuma, Krebs usw. Näheres über die Behandlung von Krankheiten in meinem Buche: „Natürliche Heilfaktoren gegen Krankheiten aller Art". Freilich gibt es auch für die naturgemäße Heilung ein Zuspät, wenn das Maß der schlechten Säfte überwiegt und die Konstitutionskraft bereits derartig geschwächt ist, daß die lebendigen Heilfaktoren nicht mehr aufgenommen werden können. Hier gibt es dann Wichtigeres zu tun, als noch mit Rohkost den zerfallenden Leib flicken zu wollen. — Geht man dagegen beizeiten zur Rohkost über, so kann man wahre Wunder der Heilung erleben, die, bei Licht betrachtet, gar keine Wunder sind; denn in der Natur geht alles einfach, ordnungsmäßig und korrekt zu. Wer die Naturgesetze beachtet, wird automatisch mit Gesundheit belohnt. Die **Pflanze** ist die einzige Fabrik, die Mensch und Tier mit allem Notwendigen zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers versieht. Alles, was nicht durch diese Fabrik gegangen ist, ist in unserem Körperstaate nicht heimatberechtigt, ist ohne Niederlassungsbewilligung, ist ein Gift. Reine und natürliche Nahrung dagegen kann nur gesunde Säfte und somit Gesundheit schaffen, niemals aber Krankheit. Die Naturgesetze müßten ja auf den Kopf gestellt sein. Darum auf zur Rohkost!

Fehler beim Übergang zur Rohkost

Von manchem Rohköstler werden beim Übergang unbewußt viele Fehler begangen. In bester Absicht geht man plötzlich fanatisch dazu über und will bei sich restlos paradiesische Zustände einführen. Man nimmt keine Rücksicht auf den gegebenen Zustand des Körpers, der durch die jahrtausendlange verirrte Kulturnahrung in eine Verfassung gebracht ist, daß er die reine Nahrung nicht restlos auf einmal ertragen und aufnehmen kann. Ein langsamer, aber um so sicherer Übergang ist da geboten; in der Natur gibt es keine Sprünge. In dem Maße,

wie die Rohkost an Feld gewinnt, verschwindet automatisch immer mehr das Verlangen nach verkehrter Nahrung; sie schmeckt einem nachher von selber nicht mehr. Viele Fanatiker sehnen sich im Übergang hie und da nach Kulturnahrung, unterdrücken aber diese Regung. Die Befriedigung dieses Verlangens sieht der Fanatiker als Sünde an, logischerweise geht er deshalb streng gegen sich und andere vor, oft auch unbewußt um der Ehrung willen, von den Menschen als 100prozentiger Rohköstler angesehen zu werden. Bei Licht betrachtet, ist dieses Verlangen keine Sünde, sondern eine Schwachheit, gegenüber der man bei sich und anderen Rücksicht walten lassen sollte. Schwachheiten trägt man, Sünden verurteilt man. Jedem Fanatiker steht es auf dem Antlitz geschrieben: „Nur wer die Sehnsucht kennt, weiß, was ich leide" ... —, „Dein Mund sagt nein, doch Deine Augen sagen ja" ... — — —, aber er gibt es nicht zu, um der leidigen Ehre willen. Daher ist sein Wesen mürrisch, barsch und unduldsam. Ehrlicher ist es da, und der inneren und äußeren Gesundung förderlicher, einzugestehen, daß wir in diesem Leibe noch der Schwachheit unterworfen sind. Lieber wollen wir mit Paulus offen bekennen: „Das Gute, das ich will, das tue ich nicht, und das Böse, das ich nicht will, das tue ich. Ich elender Mensch, wer wird mich erlösen?" — Freilich ist das kein Dauerzustand, sondern ein Durchgangsstadium, das bei dem einen länger und bei dem anderen kürzere Zeit dauert, je nach dem eigenen Vorleben und dem Vorleben seiner Vorfahren. Wer in seiner Jugend viel Fleisch gegessen hat, wird längere Zeit zur Entwöhnung gebrauchen. Ziel ist und bleibt: Restlos reine Nahrung! Höher hinauf! Excelsior! — —

Nüsse

Weitere Fehler machen die Rohköstler, indem sie die herrlichen und wertvollen **Nüsse** mit einem schlechten Gebiß kauen, wodurch fast neun Zehntel zwecklos den Darm passieren. Da ist es ungeheuer wertvoll, dem Körper die Nuß in Gestalt von Mandelmilch zum Frühstück, als Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise mittags zur Gemüsemahlzeit und Nußschlagrahm zur abendlichen Obstmahlzeit anzubieten, eine Nußnahrung, wie sie in unübertrefflicher Feinheit von den Nuxowerken als Nußmus bereits seit 27 Jahren zum Wohle der

leidenden Menschen dargeboten wird. Auf diese Weise geht dem Körperhaushalt kein Atom der Nuß verloren. Endlich bekommt dann auch das Nervengebiet seine ihm zustehende Nahrung; elend hat es hungern müssen und wurde obendrein durch die Eiermayonnaise noch gequält und belastet. Kein Wunder, wenn der Nervenzusammenbruch erfolgte. Leider sind die Nüsse in ihrem hohen Werte viel zuwenig erkannt und gewürdigt worden. Erst zu Weihnachten erinnert sich der Mensch angesichts der Liebe seines Schöpfers, die das Beste zu unserem Heil sandte, wieder einmal daran, daß Obst und Nüsse auch seine eigentliche und beste Nahrung sind. Man findet sie unter dem Weihnachtsbaum. Die Kinder greifen dankbar und freudig zu. Die Erwachsenen aber kommen vor lauter Weihnachtsgans und Kuchen kaum dazu, die Nüsse wenigstens am 25. und 26. Dezember zu würdigen. Die Nüsse in dieser Form als Mandelmilch oder als Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise oder als Nußschlagrahm zum Obst geben der Rohkostnahrung erst den aufbauenden Wert und zugleich das länger andauernde Sättigungsgefühl.

Heilkrisen

Ausscheidungs- und Heilkrisen sind oft nur von wenigen als solche erkannt und verstanden worden. Kommt in den kranken Körper mit seinen vielen Schlacken endlich lebendige Nahrung hinein, so gibt es eine Revolution. Übler Mundgeruch zeugt, falls die Zähne in Ordnung sind, von Lagerstätten verfaulter Speisen in den Magentaschen. Lebendige Nahrung wirbelt auf, will säubern und herausholen. Daher beim Anfänger oft Brechreiz nach Rohkostgenuß. Der Darm mit seinem großen Lager von alten Resten wird gründlich gereinigt, reichliche Stuhlentleerung setzt ein, daher Gewichtsabnahme bei Rohkostgenuß. Gewichtsabnahme! O Schrecken! Aber niemand denkt daran, daß viel Ballast abgetragen wurde. — Leber und Nierengewebe wird von den Schlacken befreit, daher oft Schmerzen in diesen Gegenden nach Rohkostgenuß; dem Eingeweihten ein Zeichen für gründliche Ausscheidung, zu bemerken durch dunkelflockigen Urin mit ziegelrotem Sand usw. Diesen Unrat ist der Körper los. Die Lungen werden durch die Rohkost angeregt, ihre Schleimmassen abzusondern, daher Bronchialkatarrh und Husten nach Rohkostgenuß. Kommt dann

noch Bewegung in frischer Luft und Schlafen bei offenem Fenster hinzu, so wirkt das alles in vorzüglicher Weise mit zur gründlichen Ausscheidung der oft tiefsitzenden Schleimmassen. Niemals den Husten durch Giftmittel unterdrücken! Der Schleim will und muß heraus, sonst setzt er sich fest, zersetzt sich immer mehr und führt zur Tuberkulose.

Wie die Wissenschaft festgestellt hat, verstärkt die reichliche Zufuhr von Vitamin B und A auffallend das Wachstum von Krebsgeschwülsten. Das trifft vollkommen zu und sieht auch tatsächlich nach Verschlimmerung aus. Bei Licht betrachtet wird jedoch durch die reine Nahrung das verseuchte Blut von innen her gründlich gereinigt, indem es seine schlechten Säfte der Geschwulst zwecks Ausscheidung zuführt. Leider werden diese Ausscheidungskrisen nicht verstanden und irrigerweise als Krankheitsverschlimmerung bezeichnet. Viele wollen aber auch nicht die etwas unangenehme Ausscheidungskrise durchmachen und ziehen es vor, durch Betäubungsmittel die Schmerzen zu unterdrücken, nicht ahnend, daß sie dadurch das Nervengebiet allmählich lahmlegen, die Ausscheidungsmöglichkeit immer mehr hemmen und damit den Anfang vom Ende besiegeln. Noch stundenlang könnte ich fortfahren, Ausscheidungskrisen zu schildern, doch genug damit. Rohkost bedeutet zunächst Hausputz, da muß oft gründlich ausgefegt werden. Die unglaublichsten Dinge treten da zutage. Erst nach der Reinigung kann die phönixartige Erneuerung von innen heraus — dem menschlichen Auge unsichtbar — einsetzen. Leider sieht der Mensch nur das, was vor Augen ist, blickt nicht hinter die Kulissen und kann Ausscheidungskrise nicht von Krankheit unterscheiden. Viele zur Rohkost übergehende Kinder und Erwachsene scheiden Würmer aus und glauben, die Würmer kämen von der Rohkost. In Wahrheit treibt die reine Nahrung die Parasiten, welche sich infolge der unreinen Kulturnahrung entwickelt hatten und nur auf unreinem Boden gedeihen, zum Tempel hinaus. Darum ist es wichtig, von vornherein aufgeklärt zu sein über die Dinge, die da kommen können, nicht unbedingt kommen müssen, weil jeder Organismus seine Ausscheidungskrise individuell gestaltet.

Durch Kampf zum Sieg, durch Kreuz zur Krone, aus Nacht zum Licht, durch Heilkrise zur Gesundung! — — —

Einfluß der Rohkost auf das Seelen- und Geistesleben

Durch die Rohkost wird nicht nur das Blut-, Lymph- und Nervengebiet gesäubert und der Körper der Gesundheit zugeführt, auch das Seelenleben wird günstig beeinflußt, das Liebesleben wird gereinigt und geheiligt. Durch die Kulturnahrung, namentlich durch den Genuß der Eier, werden die Sexualorgane stark gereizt. Fröhlich will man sein, nicht nur in der Jugend, auch im Jünglingsalter und namentlich in der Ehe. Ungewollt und unbewußt wird man von Wünschen geplagt, gegen die der Geist sein Veto einlegt. „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“. Mitten in die wahre Liebe stürmen Triebe auf uns ein, die alles zu vernichten drohen. Lessing ruft deshalb in Verzweiflung aus: „So bringst du mich um meine Liebe, unseliger Genuß, betrübter Tag für mich. Nimm sie zurück die kurze Lust, nimm sie und gib der öden Brust die bessere Liebe wieder!“ Schiller ruft sehnsuchtsvoll aus: „O, daß sie ewig grünen bliebe, die schöne Zeit der jungen Liebe!“ und fügt wehmütig hinzu: „Mit dem Gürtel, mit dem Schleier reißt der schöne Wahn entzwei . . .“ Muß das so sein? Kann nicht die Ehe zu einer Fortsetzung der Brautzeit werden? Mann und Weib, beide leiden nicht unter der Liebe, sondern unter den verirrten Trieben, die mit Liebe nichts zu tun haben. Das Weib will geliebt, aber nicht mißbraucht sein. Fortpflanzungsorgane sollten nur dann in Tätigkeit treten, wenn man eben fortpflanzen will. Begattung, ein göttlicher Akt. Fortpflanzungsverkehr ohne fortpflanzen zu wollen, ist eine sinnlose Vergeudung leuchtender Lebenskräfte, die höheren Lebensaufgaben zur Verfügung stehen könnten. Im Mißbrauch dieser Dinge liegt, oft beiden unbewußt, der Grund der meisten Ehezerwürfnisse. Wie untergräbt das ganze Heer der Verhütungsmaßnahmen die Gesundheit unserer Frauen und ruiniert beider Nerven. Um auch hier wieder in Harmonie zu gelangen, sind zwei Dinge erforderlich: innere Verbindung mit der Lebensquelle und reine, natürliche Nahrung. Weiter nichts! — Ergreift die Straßenbahn mit ihrem Arm die Oberleitung, so durchströmt sie Licht und Kraft. Ergreift der Mensch endlich die

längst nach ihm ausgestreckten Hände seines treuen Schöpfers, Ihm zurufend: „Hier hast du meine beiden Hände, ich kann ja nichts aus eigener Kraft“, so wird auch er mit Licht und Kraft erfüllt, sodaß er fröhlich seine Straße ziehen kann. Jetzt vermag er im Geiste zu wandeln und wird die Lust des Fleisches nicht mehr vollbringen. Durch die Rohkost wird sein Körper gereinigt, Schlacken lagern sich nicht mehr ab, Eier werden gemieden, die bisher die Sexualorgane erregten, und so ist es kein Kunststück mehr, enthaltsam zu leben ohne zu leiden. Man ist mit dem Kuß der Liebe zufrieden und wunschlos glücklich. Freilich geht auch das nicht von heute auf morgen. Auch hier heißt es Geduld haben. Ihr Mütter, gebt euren Kindern keine Eier mehr. Ohne daß ihr es wollt, treibt ihr sie dadurch zu nervenzerrüttenden Dingen. Durch die Schwefelwasserstoffgase leidet auch ihre Geistesarbeit; sie gehen im Lernen zurück. Laßt eure Kinder Obst, Nüsse und Honig, Salate und Gemüse essen, und alles wird wieder gut.

Alkohol- und Rauchfrage

Auch die Alkohol- und Rauchfrage wird durch die Rohkost schnell und einfach gelöst. Alkohol und Nikotin sind Rauschgifte, die der Kulturmensch als Gegengifte nötig hat. Wird reine Nahrung eingenommen, dann reinigt und entgiftet sich der Körper, sodaß Gegengifte illusorisch sind. Wein und Tabak schmecken nicht mehr, man läßt beides von selbst stehen und liegen. Ein Herr aus Basel, Farmbesitzer in Südamerika, litt 40 Jahre lang unter der Rauchleidenschaft. Ein halbes Vermögen hatte er bereits geopfert und alle empfohlenen Mittel angewandt. Nichts hatte genützt. Im Gegenteil. Da hörte er den Vortrag über **„Wunderwirkungen vernünftiger Rohkost“**, besuchte mit seiner Gattin die Rohkostkurse und lebte von da ab mit seiner ganzen Familie von dieser reinen und lebendigen Nahrung. Nach einigen Monaten teilte er mir beglückt mit, daß er endlich durch diesen einfachen, aber herrlichen Weg die Rauchleidenschaft und zugleich noch viele andere damit in Verbindung stehende Beschwerden verloren habe. Bevor er schrieb, hatte er sich eine Zigarette angezündet. Er wollte sie rauchen, sie schmeckte ihm aber nicht mehr, und er warf sie freiwillig in weitem Bogen zum Fenster hinaus! — So ist's recht! —

Übertreibung, Fanatismus

Die Wirkung der Rohkost umfaßt so alle Lebensgebiete des Menschen und bringt Leib, Seele und Geist wieder in Harmonie. Damit hat die Rohkost aber auch ihre Aufgabe erfüllt. Von der Rohkost geistliche (religiöse) Segnungen zu erwarten, wie manche Ernährungsrichtungen uns lehren wollen, ist übertrieben und unnüchtern. Die herrliche Rohkostsache kann dadurch bei weniger urteilsfähigen Gemütern nur ins Lächerliche gezogen werden. Gott gibt Seinen Geist einem jeden nach Ihm sich sehnenden Menschen, ganz einerlei, wie er sich ernährt.

Der Fanatiker hat eine richtige Idee, übertreibt aber die Schlußfolgerungen ins Uferlose. Er hat den ungeheuren Wert der Rohkost erkannt und verlangt nunmehr nicht nur von sich, sondern von allen Menschen die restlose Ausführung. Mit der Rohkost will er nun die ganze Welt verbessern, modelt die Bibel um, die er nicht versteht, und errichtet einen neuen Kultus. Er verliert damit den Boden der Wirklichkeit. Ein Radio funktioniert nur dann, wenn Antenne und Erdleitung in Ordnung sind. Geistliche Segnungen kommen von oben, leibliche Segnungen von der Erde her. Beides kommt freilich aus der Hand des Einen. Leider gibt es viele Fromme, die die Naturgesetze ihres Schöpfers nicht beachten und daher krank sind. Auf der anderen Seite gibt es viele Lebensreformer, denen leibliche Gesundung ein und alles ist. Hier Erdleitung ohne Antenne, dort Antenne ohne Erdleitung; beides einseitig und extrem. Darum allenthalben Karikaturen hüben und drüben. Normal ist: Das Herz im Himmel, mit beiden Füßen auf der Erde! —

Lehre und Leben

Die Lehre Christi ist rein und herrlich; dennoch gibt es auf der ganzen Welt keinen wirklich frommen Christen, der nicht seine Schwächen, Mängel und Fehler hätte. „Wir alle straucheln oft“, sagt der Apostel; hebt das etwa die Reinheit der Lehre Christi auf? Und wird daraufhin ein Christ drauflos sündigen? Beileibe nicht! Zwei Naturen birgt der Christ in sich: die neue Natur, die das Gute will, und die alte Natur, die das Gegenteil will. Beide Naturen bleiben vereint in ihm, bis daß der Tod sie scheidet. Ein Verständiger

stößt sich nicht daran, wenn er einen Frommen in Schwachheit fehlen sieht. Der Herr selbst trägt die Schwachheit der Seinen in unendlicher Liebe.

Auch die Rohkostlehre ist rein und klar; dennoch gibt es auf der ganzen Welt wohl keinen restlos reinlebenden Rohköstler. Hebt das etwa die Reinheit der Rohkostlehre auf? Auch der Rohköstler hat zwei Naturen: eine, die die Rohkost will, und die andere ererbte Raubtiernatur, die das Verkehrte will. Keiner empfindet den Jammer der Kulturnahrung tiefer und unangenehmer an seinem Leibe als ein vorwiegend von Rohkost lebender Mensch. Dennoch graut's mir vor den düsteren Rohkostfanatikern wie vor den strengen, ernsten und finster dreinschauenden Frommen. Beide werden von dem strengen Gesetz und nicht von dem freien, frohen Geiste geleitet. Um allezeit fröhlich zu sein, auch unter den schwierigsten Umständen, sorge man dafür, in Ihm erfunden zu werden. Dann kann man in Wahrheit mit dem Dichter jubelnd singen: „Wenn ich Ihn nur habe, lass' ich alles gern" . . . Die Versuchung kann dann ruhig an uns herantreten; sie findet uns gewappnet. Um allezeit frisch und gesund zu sein, auch unter den widerwärtigsten Verhältnissen, sorge man nur dafür, daß man jederzeit eine schmackhaft bereitete Rohkost zur Verfügung hat. Hat man die genossen, dann reizt die Kulturnahrung nicht mehr; sie findet uns gesättigt und befriedigt. —

Das ganze Geheimnis eines harmonischen geistlichen und leiblichen Lebens besteht in der Vorsorge, von dem Guten erfüllt zu sein! —

Übergang zur Rohkost

Für den Übergang zur Rohkost empfehle ich folgende Weise: Zunächst so weiter essen wie bisher unter Ausschluß des Schweinefleisches, der Eier, Fleischbrühe und des alten Käses. Dann an Hand dieses Buches eine schmackhafte Rohkost herstellen lernen, sofort mit dem kalt angesetzten Morgentee beginnen und das Frühstück „rohköstlich" gestalten. Sollte bei vorhandenen Ermüdungsstoffen im Körper noch Verlangen nach einem Täßchen Kaffee sein, so genieße man ihn getrost nach dem Obstfrühstück. Bei immer mehr eintretender Frische durch längeren Genuß der Rohkost verliert sich ganz

von selbst das Verlangen nach Kaffee; man erlebt das Gegenteil: er schmeckt einem nicht mehr so recht. — In der Zwischenzeit nach Bedarf natürliche Getränke, wie Feigenwasser, Kräuterabgüsse, Fruchtsäfte, Mandelmilch usw. trinken. Mittags esse man noch wie üblich und füge reichlich Salat und Rohgemüse hinzu. Am Abend reine Rohkost. Die sachgemäße Rohkostbereitung ist eine Kunst, deren küchentechnische Anwendung erst gründlich erlernt sein will und deren richtige Zusammensetzung man kennen muß, um nicht mehr Schaden als Nutzen damit herbeizuführen. Vor allen Dingen ist die Rohkost sauber, schmackhaft und liebevoll zuzubereiten. Bei jedem Rohkostgericht sind 5 Päckchen „Liebe" mitzuverarbeiten. Fehlen die, so schmeckt die beste Rohkost nicht. Kann man eine wohlschmeckende Gemüsemahlzeit mit der herrlichen Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise bereiten, so gehe man bald dazu über. Man wird über die Tatsache erstaunt sein, daß solche Gemüsemahlzeit, mit den entsprechenden Gewürzen richtig zubereitet, alles bisher Dagewesene an Geschmack und Bekömmlichkeit bei weitem übertrifft und bedauert nur, daß man nicht schon eher solche Rohkost kennengelernt hat. In der nächsten Woche macht man zwei volle Rohkosttage, in der dritten Woche drei usw. Bringt man reiche Abwechslung in den Rohkostspeisezettel, wie es aus dem dritten Teile meines Buches hervorgeht, dann will man gar nicht mehr von solcher Nahrung ablassen. Hat man früher viel Fleisch gegessen und jetzt trotz der herrlichen Rohkost hie und da ein Verlangen nach Kulturnahrung, was ich durchaus verstehen kann, so mache man keine Kompromisse in der Ernährung, indem man halb Rohkost und halb Kulturkost in einer Mahlzeit vereinigt, sondern handle da nach dem altbewährten Rezept Luthers: „Wenn du sündigst, dann sündige kräftiglich!" — Erwarte freilich nicht von solchem Seitensprung dieselbe Frische und dasselbe Wohlbefinden wie bei der Rohkost. Bei schwerer Krankheit, bei welcher der Körper schon ohnehin einen Überschuß an schlechten Säften hat, kann nur hundertprozentige Rohkost in Verbindung mit Luft und Sonne Hilfe und Heilung bringen. Durch anfänglich

schlechtes Aussehen und Ausscheidungen aller Art lasse man sich nicht gleich wieder von der Rohkost abbringen, da die schlechten Stoffe aus allen Teilen des Organismus herausgetrieben werden.

Lebensenergien der Rohkost

Ungeheure Kräfte zur Reinigung und zum Neuaufbau stecken in der ungekochten und natürlichen Nahrung. Welch' gewaltige Lebensenergien z. B. in den Samenkörnern schlummern, darüber geben uns neue Experimente Aufschluß. Eine halbe grüne Erbse wurde an ihrer inneren und äußeren Fläche mit einem Galvanometer verbunden und in einem Bad auf 60 ° Celsius erwärmt. Diese Temperatur bringt die Lebensorganismen der Erbse zur Auflösung, und sie „haucht ihre Seele aus" in Form eines intensiven elektrischen Schlages, der bis zu 0,5 Volt beträgt. 500 Paare halbe Erbsen, in geeigneter Weise hintereinander geschaltet, würden also eine elektrische Spannung von 500 Volt ergeben, mehr als genug, einen Menschen zu töten!

Es ist gut, bemerkt der Experimentator, daß die Köchin die Gefahr nicht kennt, in der sie schwebt, wenn sie Erbsen kocht; und es ist ein Glück, daß die Erbsen beim Kochen nicht auf isolierten Drähten aufgereiht sind . . .

Aus diesem Experiment, das uns auf den ersten Blick wie Spielerei anmutet, soll uns klar werden, daß wir in den Samenfrüchten nicht nur gewisse chemische Stoffe uns einverleiben, sondern daß in denselben gewaltige elektrische Kräfte aufgespeichert sind, jene lebendigen Triebkräfte, mit denen als Accumulator das Samenkorn das wunderbare Pflanzengebäude aufbaut. Diese Kräfte wohnen den totgekochten Erbsen nicht mehr inne, ebenso auch anderen Körnerfrüchten, welche unsere heutige Kochmethode umbringt. Daher die Notwendigkeit der Rohkost.

Wenn wir das Resultat dieser Experimente kennen, begreifen wir erst, wieso jene Einsiedler im Himalaja-Gebiet, über welche sehr glaubwürdige Forscher berichtet haben, von einigen wenigen Getreidekörnern pro Tag leben können. Solche lebendige, krafterfüllte Nahrung hat der Schwerkranke mit seinem heruntergewirtschafteten Körper dringend nötig.

Rohkosternährung nicht teurer!

Was den Kostenpunkt anbelangt, so ist die Rohkost am Anfang zwar teurer, da der an lebenswichtigen Stoffen ausgehungerte Körper in der ersten Zeit viel gebraucht. Nach einigen Wochen schon macht sich ein allgemeines Sättigungsgefühl bemerkbar, mit dem Bedürfnis, einige Tage zu fasten. Dann faste man getrost, fern vom Getriebe der anderen. Der Leib wird schlanker, die Geldbörse dicker. Während des Fastens trinke man Feigenwasser, Zitronenwasser mit Honig, Fruchtsäfte usw., um dem Körper Gelegenheit zu geben, die Schlacken auszuspülen. Fängt man dann wieder an zu rohkösteln, kommt man mit bedeutend weniger Speise aus. Da Rohkost eine konzentrierte vollwertige Naturnahrung bedeutet, braucht man von ihr viel weniger zu essen als von gekochter und dadurch entwerteter Nahrung. Man bleibt trotzdem frisch und leistungsfähig. Rohkost ist eben Qualitäts-, nicht Quantitätsware. Koksheizung ist scheinbar billiger, aber man braucht mehr; sie heizt weniger, und es bleiben Schlacken zurück. Anthrazitheizung dagegen ist scheinbar teurer, aber man braucht weniger, das wenige heizt mehr, und es bleiben vor allem keine Schlacken zurück. Koks war bereits im Gaswerk, Anthrazit nicht. Man übertrage das Bild auf Koch- und Rohkost! — Nicht nur Material wird erspart, auch Gas und Feuerung, Alkohol, Rauchen, Zeit, Konditoreien, Süßigkeiten etc. Gekochtes verdirbt schnell, Rohes nicht. Die Reste aus den Schüsseln der Rohkostmahlzeit können in ein Glas gegeben werden, sodaß nichts umkommt. (S. konservierter Rohgemüsesalat). Ferner wird man bei der Rohkost so vergnügt, daß man teure Vergnügungen entbehren kann. Ein Studienrat in Freiburg, welcher stets kränkelte, kam mit seiner großen Familie sein Leben lang nicht zum Sparen. Nachdem er vor acht Jahren mit seiner ganzen Familie zur Rohkost überging, konnte er sich vor kurzem ein Grundstück mit Häuschen kaufen, ist jetzt glücklicher Haus- und Grundbesitzer und obendrein noch gesund!

Rohkost für Schwerarbeiter?

Ein schwerarbeitender, intelligenter, junger Mann von 21 Jahren fing nach meinem Vortrag und Kursus in Freiburg sofort an zu rohkösteln; er besuchte fleißig meine regelmäßigen Kurse. Nach etwa

6 Monaten reiner Rohkost bezeugte er aus freien Stücken allen Kursteilnehmern, daß er seine sämtlichen Beschwerden verloren, an Kraft und Gesundheit enorm zugenommen, er außerdem noch ein Drittel seines Wirtschaftsgeldes erspart habe, und ihn kein so ständiges Hungergefühl mehr plage wie früher bei der Koch- und Fleischkost. Das ist mir von vielen Schwerarbeitern persönlich bezeugt worden. Mithin ist die Rohkost nach Überwindung der Anfangsschwierigkeiten nicht nur billiger, sondern auch für den schwerarbeitenden Menschen geeignet, wenn er nichts wegläßt, was dazu gehört (siehe S. 36 u. 37). Viele Fanatiker haben, klüger sein wollend als der Schöpfer, nach ihrem Gutdünken von der Rohkost weggestrichen, was unbedingt dazu gehörte. Ein Rohkostfanatiker aus der Schweiz baute von der Rohkost alles ab, bis schließlich nur noch der Apfel übrig blieb. Er hatte auch ein Büchlein darüber geschrieben. Als er mich besuchte, erkundigte ich mich eingehend nach seiner Lebensweise. Da er ziemlich wortkarg war, unterhielt ich mich mit seiner Frau und erfuhr dann von ihr, daß der Rohkostapostel und „Schriftsteller“ ganz fidel von Käse, Brot, Butter, Milch usw. lebte, also offenbar selbst nicht an seinen „Appel“ glaubte. Ein anderer Fanatiker lebte nur von Kokosnuß und lehrte, daß in der Kokosnuß alles enthalten sei, was der Mensch nötig habe. Wie ich erfuhr, hat auch dieser Fanatiker mit seiner „Kokosnuß“ Fiasko gemacht, wie es auch nicht anders sein konnte. Es ist eine große Verantwortung, die Menschen etwas lehren wollen, was man selbst nicht verwirklichen kann. So verkehrt es von uns war, dem göttlichen Speiseplan noch Fleisch, Eier, Butter, Käse usw. hinzuzufügen, so verkehrt ist es von diesen Fanatikern, dem göttlichen Speiseplan auch nur ein Tüttelchen wegzunehmen. Es steht geschrieben: „Nähret euch von den Früchten der Bäume und der Sträucher und allem grünen Kraut!“ . . . Nur der wahnwitzige und innerlich mit dem Lebensquell nicht mehr in Verbindung stehende Mensch hat in diese Weisheit und Wahrheit ändernd eingegriffen, sei es, daß er hinzufügte, sei es, daß er abstreifte; er tat es nur zu seinem eigenen Schaden. Gottes Wahrheit kann nicht trügen, weil Er selbst die Wahrheit ist, Seine Liebe nie versiegen, weil Er selbst die Liebe ist. Wohl allen, die sich dieser Liebe und Wahrheit restlos hingeben! —

Nutzanwendung

Meine Rohkostlehre, abgelauscht an dieser Quelle, berücksichtigend die Entwicklung des Menschen und die gegebenen gegenwärtigen Verhältnisse, sowie den körperlichen Zustand mit seinen ererbten Wünschen und eingefleischten Bedürfnissen, lautet mit wenigen Worten also: Vorwiegend Rohkost in vollendeter Form und mit natürlichen Gewürzen schmackhaft bereitet; als Ausnahme von der Regel nach Bedarf Kulturnahrung, dann aber nicht vermengt mit Naturnahrung. Wer vorwiegend von Rohkost lebt, bekommt derartig gesunde Säfte, daß er einen Seitensprung schnell wettmachen kann. Wenn man auch nach der Kulturnahrung müde wird, so bewahrt man sich wenigstens seine Freiheit, die in dem Worte ausklingt: „Es ist uns alles erlaubt, aber es frommt nicht alles!“ Ein Hochgefühl, auch darin seine Freiheit zu bewahren, und stets klar und offen den Menschen begegnen zu können, statt um der leidigen Ehre willen mit einem gedrückten und unfreien Wesen herumzugehen. — So verkehrt von den Frommen die Auslegung und Schlußfolgerung der Worte ist: „Was in den Leib hineingeht, verunreinigt den Menschen nicht“, so verkehrt ist es andererseits von den Rohkostfanatikern, die Bibelstellen anders übersetzen zu wollen, wo der Schöpfer nachträglich seinen von Ihm abgeirrten Menschenkindern erlaubt hat, Fleisch zu essen. Die Folgen hat der Mensch ja selbst zu tragen. Das ist ihm auch zur Genüge gesagt worden. So respektiert der Schöpfer in wundervoller Weise die Freiheit seines Geschöpfes im Gegensatz zu den Fanatikern, die sich selbst und andere knebeln.

Schmackhaftigkeit

Leider ist die Rohkost oft einseitig und geschmacklos bereitet vorgesetzt worden, so daß man es keinem kulturgemäß sich ernährenden Menschen verdenken kann, wenn er die schmackhafte bisherige Nahrung nicht fahren läßt, um sie gegen eine fade und geschmacklose Rohkost einzutauschen. Wir wollen uns verbessern, nicht verschlechtern. Wie die Rohkost schmackhaft und vielseitig hergestellt werden

kann, geht aus dem III. Teile meines Buches hervor. Freilich ist das mit ekelhaftem Dung gezogene Gemüse für Viele ein Stein des Anstoßes. Nicht mit Unrecht. Darum sorgen wir für Gemüse, das mit natürlichem Kompost bearbeitet wurde. Bekommt man solch biologisch gezogenes Gemüse nicht, so lege man das Gemüse 15 Minuten in Salzwasser. Beim Übergang nehme man zu den Rohgemüsen einige in der Schale gedämpfte Kartoffeln.

Sonne, Luft und Heilkräuter

Um gesund zu werden und gesund zu bleiben, braucht man außer der Rohkost unbedingt viel Bewegung in frischer Luft, Schlafen bei offenem Fenster, wenn irgend möglich Sonnenbäder und für besondere Fälle besondere Heilkräuter, auf kaltem Wege zu Tee bereitet. Ein Erwärmen der Getränke und der Rohkostspeisen bis zu 38 ⁰ kann ruhig erfolgen; denn Wärmen und Kochen ist ein himmelweiter Unterschied. Wer diese enormen Heilfaktoren: Sonne — Luft — lebendige Nahrung in Verbindung mit lebendigen Kräutern erkannt hat und anwendet, kann schwerstes Leid in blühende Gesundheit verwandeln. Er ist befreit von allen Äußerlichkeiten, sucht nicht mehr seine Heilung in Mitteln und Mittelchen, teueren Apparaten, Medikamenten, Tropfen, Pillchen und Kügelchen. Er hat das Übel an der Wurzel erfaßt und geht von innen heraus der Erneuerung entgegen! — — —

Auf was für Ideen die Menschen kommen, wenn sie den einfachen und klaren Weg der Natur verlassen, zeigte ein Dr. Woronoff in Paris, der zur Verjüngung den Menschen Affendrüsen implantierte. Viel gelehrter und klüger waren da die Berliner Obsthändler, die s. Z. in der Markthalle Friedrichstraße mit großen Lettern den Leuten zuriefen:

„Mensch, iß Obst, Gemüse,
Brauchst keene Affendrüse!"

Bei Drüsenerkrankungen ist außer Rohkost Agar-Agar, in Fruchtsaft eingeweicht, wertvoll. Bei Magensäure und Sodbrennen wirkt der Genuß roher Haferflocken sehr schnell. Bei Nierenleiden ist Petersilienwurzel, Hagebutten, Berberitze, und bei Nervenleiden: Mandelmilch, Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, und zum Obst: Nußschlagrahm sowie Melisse, Basilikum, Johanniskraut von großem Wert. Bei

Asthma, Bronchitis usw. hat Meerrettich mit Öl, Süßholz, Spitzwegerich, Alantwurzel schon vielen geholfen. Alles Nähere, welche Lebensmittel, welche Heilkräuter und welche besonderen Anwendungen bei den verschiedensten Krankheiten in Frage kommen, ist aus meinem 1932 erschienenen Buche: **„Natürliche Heilfaktoren gegen Krankheiten aller Art"** zu ersehen. (Verlag: Frischkostkurse Walter Thiele, Hamburg 15). Auch ist in diesem Buche die Ursache der Krankheiten näher erläutert, sowie der Wert der einzelnen Obst-, Nuß-, Getreide-, Gemüse-, Salat-, Gewürz- und Kräuter- sowie Heilkräuterarten eingehend beschrieben.

Beweggründe zur Rohkosternährung

Noch eins ist wichtig! Welche Beweggründe leiten dich zur Rohkost? Davon hängt vieles ab. Bist du fromm aus Berechnung, um dir einen besonderen Platz zu erwerben, oder damit Ehre vor den Menschen zu erlangen, wie weiland die Schriftgelehrten und Pharisäer, so ist deine Frömmigkeit eitel. Wie oft habe ich in den Archiven am Schlusse von Testamenten gelesen: „Ich vermache mein Hab und Gut der Kirche, auf daß meine Seele um so eher ruhe in Frieden." Im Geiste hörte ich hier stets wie Donnerschlag die Worte Petri an den Zauberer Simon: „Daß du verdammet werdest mit deinem Geld, wenn du glaubst, Gottes Gabe würde durch Geld erlangt!" — — — Bist du aber fromm aus Dankbarkeit für Seine Liebe, die dich gesucht und gefunden, dann ist's recht. Wirst du Rohköstler, um besser sein zu wollen als die andern, ich fürchte, du wirst ein blasser Fanatiker und Moralprediger. Issest du Rohkost nur, weil ich sie dir verordnet habe, ich fürchte, sie bekommt dir nicht; denn es ist immerhin Zwang. Issest du aber Rohkost aus selbsteigener Überzeugung mit dem Wunsche im Herzen, deinen Leib als Tempel Seines Geistes Ihm und Seinem Dienste tadellos zur Verfügung stellen zu können, dann wirst du ein rosig angehauchter, seliger und fröhlicher Mensch.

Schwer krank war ich selbst vor 20 Jahren; ich erntete, was ich gesät. Ich aß viel Fleisch und erntete Krankheit, dann aber ging ich zur Rohkost über und erntete Gesundheit. Unkenntnis der Naturgesetze schützte mich vor Strafe nicht. Was der Mensch sät, das muß er ernten.

Eine schwerkranke Dame aus Thalwil, die nach meinem Vortrag und Kursus sofort zur Rohkost überging, war nach einigen Jahren völlig wiederhergestellt. Sie übergab mir als Gesunde das folgende von Würger verfaßte Gedicht:

Naturgesetz.

Solang die Erde stehet
Bleibt „Wahrheit“ nur allein:
Wie immer du gesäet,
So wird die Ernte sein. —
Dies Weltgesetz — entsprungen
Der Tiefe der Natur,
Es ist noch nicht verklungen
Suchst du nur seine Spur!
In Krankheit, Not, Gefahren,
Tritt es entgegen dir,
Es möchte dich bewahren,
Vor Schaden dort wie hier.
So wie des Leibes Speise,
So auch des Körpers Blut,
Die Art der Lebensweise
Stets ihre Wirkung tut.
Gesundheit, Glück und Frieden —
Der Krankheit Schmerzenslast —
Ist dir als Lohn beschieden
Wie du gesäet hast.
Suche! — und du wirst finden
Der ewigen Wahrheit Spur;
Ringsum liegt sie verborgen
In Gottes freier Natur!

II. Teil

Erläuterungen und allgemeine Anweisungen

zu den Rohkostzusammenstellungen,
chronologisch geordnet im III. Teil, sowie

Rohkostrezepte

alphabetisch geordnet

Erläuterungen und allgemeine Anweisungen

Unter Nr. 1 der Zusammenstellungen im III. Teil stehen Kräutergetränke und Frühstück. Zwischen dem Genuß beider ist möglichst eine Pause von 2—3 Stunden einzuhalten. Unter Nr. 2: Mittagsmahlzeit. Von Fettdruck zu Fettdruck je ein zusammengestellter Gang, am Schluß Dessert. Unter Nr. 3: Abendmahlzeit. Aus den Rezepten im II. Teil kann man sich auch selbst ein Menu zusammenstellen.

Die Kräuter werden nicht mehr mit kochendem Wasser übergossen, sondern abends in kaltes Wasser gegeben, über Nacht stehen gelassen, morgens durchs Sieb gegossen, evtl. angewärmt und Honig hinzugefügt. Wurzeln, Hagebutten usw. werden vor dem Einweichen zerstoßen und zerkleinert, damit sie besser ausgenutzt werden. Von den bitteren Kräutern, wie Wermut usw., nur 1—2 Schluck nehmen. Wenig und herzhaft ist besser als viel und mit Widerwillen! Der Rohköstler sollte zeitig zu Bett gehen und zeitig aufstehen. Das kühle Bad am Morgen muß ihm, wie die Rohkost, eine Lust sein. Mit frierendem Körper dagegen in ein warmes Bad! Atemgymnastik und Turnübungen, Tee trinken, energisch wandern, dann an die Arbeit! —

Das Frühstück sollte vor 2 bis 3 Stunden nach dem Aufstehen nicht eingenommen werden. Die Art der Zusammenstellung, die Menge der einzelnen Zutaten, ob grob oder fein, soll Jedem nach Belieben überlassen bleiben. Auch innerhalb der Rohkost große Individualität! Ißt einer gern Obst, so kann er eine Zeitlang drei Obstmahlzeiten täglich zu sich nehmen, bevorzugt ein anderer Gemüse, dann drei Gemüsemahlzeiten. In der Regel besteht die Morgen- und Abendmahlzeit aus Obst usw., die Mittagsmahlzeit aus reichlich Salaten — die üblichen Zutaten, wie Öl, Küchenkräuter, sind nicht jedesmal besonders angegeben —, 2 bis 3 Gängen Rohgemüse mit der aufbauenden Nußmayonnaise und einem Dessert. Man kann die Gemüsemahlzeit auch auf den Abend verlegen. Nur nichts nach Schablone; den Geist walten lassen! Zu jeder Gemüsemahlzeit sollte mindestens eine Mayonnaise bereitet werden: fein durchgedrehte Pinienkerne oder Pinienmus mit Öl, Tomatenmark und Apfelsaft gründlich verrühren, Küchenkräuter und Gewürze dazu, oder eine Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise aus dem herrlichen Mandelmus hergestellt.

Grundsatz dabei stets: „mit Gewürzen geizig, mit Öl verschwenderisch, rühren wie ein Narr.“ Diese Mayonnaise schmeckt nicht nur sehr fein,

sondern sie gibt auch der ganzen Gemüsemahlzeit Grund und Boden. Die Mayonnaise sollte zuerst hergerichtet und abgeschmeckt werden; dann erst Gemüse dazu. Obstmahlzeiten von frischem Obst sollten nach der Zubereitung sofort gegessen werden, da sonst wertvolle Duftstoffe verloren gehen. Gemüsezusammenstellungen: Spinat, Blumenkohl, Kohlarten, Kartoffelsalat usw., können außer grünem Salat vorteilhaft schon einige Stunden vorher bereitet werden, damit die herrlichen Gewürze mit Ruhe durchziehen können. Eine gute Rohkostmaschine sowie sonstige Gebrauchsgegenstände sind zur Herstellung der Rohkost unentbehrlich. Hätten wir ein tadelloses Gebiß, dann brauchten wir alle diese Dinge nicht. Bi- oder Selleriesalz wird für viele beim Übergang noch nötig sein. Wenn jemand einmal einige Zeit gefastet hat, sind seine Geschmackswärzchen derart gereinigt, daß ihm oft selbst das Selleriesalz widersteht. Im Öl stets abwechseln, einmal Olivenöl, dann Erdnußöl, Sonnenblumenöl, Mohnöl, Nußöl usw. In den Nuß-, Getreide- und Südfruchtarten ebenfalls stete Abwechslung.

Wie man die einzelnen Gänge der Gemüsemahlzeit zusammenstellen will, ob fein garniert auf einer Platte, oder in getrennten Schüsseln, oder die verschiedenen Gemüse und Zutaten fein zubereitet und unvermischt auf den Tisch gebracht, sodaß jeder Tischgenosse sie sich selber zusammenstellen kann, bleibt jedem einzelnen überlassen. Mancher hört lieber Sologesang, also gibt es auch solche, die lieber alles einzeln essen; andere hören lieber achtstimmige Chöre, also laßt sie auch harmonisch zusammengestellt essen! Zu den Salaten und Gemüsen als Würze stets ungesüßten Rhabarber- oder Apfelsaft verwenden. Zitrone paßt infolge der Fruchtsäure besser zu den Früchten. Rhabarbersaft kann man sich für den Winter also herstellen: Weinflaschen mit kleingeschnittenem Rhabarber füllen, langsam Wasser daraufgießen, drei Zentimeter Öl obendrauf, mit Mulläppchen zudecken, kühl stellen. Apfelsaft kann man sich täglich selbst herstellen: Apfelschalen und Gehäuse in wenig Wasser einweichen, über Nacht ziehen lassen, morgens durchs Sieb gießen. Hat man mal beide Säuren nicht zur Hand, nehme man getrost Zitronensaft. Überhaupt ist ein Fehler in der Rohkostzusammenstellung lange nicht so schwerwiegend wie die Fehler in der Kulturnahrung. Also nicht so ängstlich bei der Rohkost und vor allem kein Hypochonder werden, der genau wissen muß, wieviel Gramm Nüsse, Öl, Früchte, Honig, Kalorien, Vitamine! — — und um wieviel Uhr er essen kann. Nur essen von den herrlichen Dingen und aufhören, wenn's am besten schmeckt. Wer nicht weiß, was und wieviel er essen soll, ißt am besten — gar nichts. „Viel Tausend essen sich zu Tod, bis einer stirbt aus Hungersnot." Ist die Zusammenstellung fertig, so kostet

man sie vorher! Ist sie zu süß geworden, gibt man Säure daran, ist sie zu sauer, süßt man nach! Sehr einfach! Alles läßt sich regulieren. Widersteht einem das Öl, nimmt man wenig oder gar keins. An dessen Stelle kann man mehr Nußmus oder Nußgrieß hinzufügen. Oft genügt ein Geringes, wie eine kleine Prise Selleriesalz, etwas Zitronensaft oder Honig, frisches Tomatenmark oder Gewürz, um den Wohlgeschmack hervorzuzaubern.

Die Schalen von Obst oder Gemüse, sauber gewaschen, gesondert in Wasser über Nacht eingeweicht, ergeben mit Honig einen wertvollen Schalentee. Also keinerlei gesunde Schalen mehr wegwerfen. Die Kraftnahrung, bestehend aus Getreidearten, Nußarten, Südfruchtarten usw., empfehle ich nicht vorher einzuweichen, da Gefahr besteht, sie schneller herunterzuschlucken als gut ist. Alte Mütterchen und zahnlose Kinder machen eine Ausnahme.

Wem in den Rezepten und Zusammenstellungen zuviel und zu reichlich bei einer Mahlzeit angegeben ist, der mache statt vier Gänge drei oder zwei; wem's zu wenig ist, der bereite mehr. Wenn etwas angegeben, was etwa nicht zu haben ist, dann läßt man's weg. Sind keine Tomaten zu haben, nimmt man Tomatenmark. Zu allen Speisen und Desserts die passenden Gewürze nehmen; sie erhöhen den Geschmack und die Bekömmlichkeit. Meines Erachtens sind die durch den Kochprozeß mineralisierten Nährsalze usw. die Reizgifte und Feinde für den Organismus, während selbst die schärfsten natürlichen Gewürze wie Paprika, Cayenne, Senfpulver, Ingwer, Muskat, Selleriesalz usw., in geringem Maße angewandt, durchaus bekömmlich sind.

Rhabarber zu den Salaten usw. am besten in kleine Stücke schneiden oder mitsamt den Küchenkräutern mit dem Wiegemesser verarbeiten; es wird oft angenehmer empfunden, als Saft davon zu bereiten. Zwiebel, Blumenkohl, Spinat, Kartoffel nicht breiig durch die Maschine treiben; es werden dabei offenbar schon Dinge aufgeschlossen, die erst im Munde erschlossen werden sollten. Fehlende Zähne entbinden von dieser Vorschrift. Meine wiederholten Aufforderungen zu gründlichem Kauen im Teil der Frischkostzusammenstellungen geschieht wegen der Wichtigkeit der Sache.

Rote Rüben, rote Beete, rote Rahnen, rote Randen	ist	dasselbe
Möhren, gelbe Rüben, Karotten, Mohrrüben	„	„
Pinienkerne und Pignolien	„	„
Tomaten, Paradeiser, Liebesäpfel	„	„
Blumenkohl, Karfiol	„	„
Süßkartoffel, Topinambur	„	„
Lauch, Breitlauch, Porree	„	„
Meerrettich, Kren	„	„

Beim Übergang kann man, wenn Bedürfnis danach vorliegt, zu den Kartoffelsalaten mit Mayonnaise usw. statt Walnüssen ein Stück hefefreies Vollkornbrot, Knäckebrot etc. mit Nußbutter und zu den Rohgemüsen einige in der Schale gedämpfte Kartoffeln nehmen.

Ziel ist und bleibt: Restlos reine Rohkost! Ausnahmen bestätigen die Regel. Am wohlsten fühlt man sich stets bei der reinen Rohkost!

Das Folgende bitte auswendig lernen:

1. Obst- und Gemüsemahlzeiten trennen.
2. Salate mit Nüssen, nicht mit Getreide!
3. Äpfel, Beeren oder einige Südfrüchte wie Datteln, Feigen, Bananen, passen als Dessert nach Gemüsemahlzeiten.
4. Nüsse sind wertvoller als Getreide. Auch hier wird allzureichlicher Genuß schädliche Nebenwirkungen zeitigen (Eiweißüberfütterung). Wenn Getreide genommen wird, dann zu Obst. Hafer nie bei Hitze!
5. Zwiebel und Knoblauch sehr gut bei schwachem Magen und Gemütskrankheiten. In Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise etc. zu verwenden. Petersilie, Sellerie und Sellerieblätter neutralisieren den Knoblauchgeruch.
6. Rettiche mit Erdnüssen oder Haselnüssen, nicht mit Kochsalz.
7. Anis zu Weizen, Kümmel zu Roggen.
8. Linsen und Leinsamen stets in Wasser oder Zitronensaft etwa 24 Stunden einweichen.
9. Zu den Gemüsen und Salaten stets Nüsse kauen.
10. An kalten Tagen können Getränke bis auf 38 Grad erwärmt werden.
11. Am Abend vorher alles für den nächsten Tag vorbereiten und einweichen, soweit nötig. Alle Kohlarten durchfrieren lassen oder kräftig stampfen. Einweichwasser stets verwenden; sehr gehaltvoll! —
12. Bei den Zusammenstellungen nicht zuviel von den angegebenen Dingen nehmen; Rohkost ist lebendige Nahrung und wirkt wie Anthrazitheizung.

Durchschnitts-Speiseplan eines Rohköstlers für einen Tag unter Berücksichtigung der geistig oder körperlich Arbeitenden.

Nach dem Aufstehen ein kurzes, kühles Sitzbad von etwa 1—3 Minuten (10 cm Wasser in der Badewanne), anfangend mit 26° R, immer kühler werdend, danach abklatschen, Atemübungen und turnerische Übungen, massieren mit Hautfunktionsöl (Diaderma, Kundalini, Arya-Laya usw.).

Einen Kräutertrank nehmen von über Nacht in kaltem Wasser eingeweichten Kräutern.

Alsdann Spaziergang mit Vokal-Atem-Übungen und Gesang.

Frühstück: Nach etwa 3 Stunden des Aufseins Obst- und Kraftnahrung, hinterher 1 Glas Mandelmilch. Zwischen dem Frühstück und Mittagessen trinken, aber natürliche und gehaltvolle Getränke, wie: klares Wasser, Kräuterabgüsse, Fruchtsäfte, Zitronenwasser mit Honig, Feigenwasser, Rohrzuckerwasser mit Zitronenscheiben oder 1 Teelöffel Pinienkernmus, in ein Glas geben und langsam warmes Wasser auffüllen, dazu Honig und Zitronensaft. Diese Getränke täglich abwechslungsweise nehmen.

Mittagessen: 1. Reichlich Salat mit Tunke, über Salat Kokosraspel oder gemahlene Nüsse, Tunke: Öl, Rhabarbersaft oder Apfelsaft, Honig, Tomatenmark, Zwiebel, Schnittlauch, Selleriesalz, Basilikum oder Curry usw.

2. Drei Gänge Rohgemüse von verschiedenen Farben (rot, grün, weiß); dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise als Aufbaunahrung.

3. Dessert in den verschiedensten Arten s. III. Teil.

Abendessen: Spätestens 6 bis 7 Uhr, bestehend aus Früchten und Fruchtnußkuchen. Danach nichts mehr. Abwechslung s. III. Teil.

Vor dem Schlafengehen 1 Teelöffel Honig und 1 Glas Wasser. — Der geistig Arbeitende nimmt mehr Früchte, Salate, Nüsse und Honig; der körperlich Arbeitende mehr Wurzelgemüse, Getreidearten und Kohl.

Zubereitung der Kräuter:

Womöglich jeden Abend ein anderes Kräutlein in kaltem Wasser 1 bis 2 Teelöffel auf ein Glas ansetzen, aromatische Kräuter kürzere Zeit, Wurzeln und Rinden längere Zeit. Morgens abgießen, Honig oder Rohrzucker dazu; im Winter evtl. bis auf 38° C erwärmen. Frische Kräuter nicht zu Tee, sondern zum Salat verwenden. Die getrockneten Kräuter nur einzeln zubereiten, nicht mischen und jeden einzelnen Tee höchstens 3 Tage lang trinken (täglich neu ansetzen). Schwarzen Tee 4 Stunden, Hagebutten 12 Stunden in kaltem Wasser ziehen lassen.

Frische Kräuter sind freilich am besten und wirksamsten, doch enthalten luftgetrocknete (nicht an der Sonne getrocknete) Kräuter auch noch hohe Werte wie Dörrobst und sind durchaus Rohkost. Erst durch Kochen und Überbrühen werden die Werte zerstört. —

Rezepte

(alphabetisch geordnet)

Agar-Agar: 24 Stunden in Fruchtsaft einweichen, 3 bis 5 Stunden bis zur Auflösung erwärmen (nicht kochen), durchsieben, dazu Haselnußcreme mit Honig, Rohrzucker, Orangensaft, Orangenschalen, Zitronenschalen und Zitronensaft, alles miteinander vermengen, in eine Form geben, nach 6 Stunden stürzen. Dazu Aprikosenmus: getrocknete Aprikosen 8 Stunden in wenig Wasser einweichen, passieren, Rohrzucker.

Ananascreme: 6 Paranüsse, 12 Haselnüsse, $^1/_2$ Tasse Pinienkerne durch die Nußmühle drehen, etwas Nußbutter mit Ananassaft schlagen, evtl. etwas Orangensaft dazu.

Anisplätzchen: Vollweizen 12 Stunden einweichen, durch die Maschine geben, oder einfach Weizenflocken, geriebene Haselnüsse, Mandeln und Kokosflocken, Anis, Rohrzucker dazu, das Ganze nochmals durch die Maschine, in Steinmetzmehl auswellen und mit Förmchen ausstechen.

Apfelknödel: Haferflocken, geriebene Äpfel, geriebene Mandeln, Zimt, Zitronen- und Orangenschale mit Honigwasser gut anfeuchten, kneten und zu Knödel formen.

Apfelkugeln: 50 gr Weizenflocken, 100 gr geriebene Äpfel, 50 gr geriebene Nüsse, Saft von $^1/_4$ Zitrone, 2 Teelöffel Honig, Kugeln formen, in Rohrzucker wälzen.

Apfelmus: 1 Teelöffel Mandelcreme mit 2 fein geriebenen Äpfeln verrühren, etwas natürliches Vanillepulver dazu (kein Vanillin, da chemisches Produkt, hat niemals Vanille gesehen, ebenso wie Sacharin nie Zucker gesehen hat), oder 1 Pfund gesunde Äpfel auf der Raspel reiben, mit $^1/_4$ Pfund Sultaninen und $^1/_8$ Liter Mandelmilch gründlich vermengen, etwas Ingwer- und Vanillepulver dazu. — Äpfel, die zu harte Schalen haben, schälen, die Schale mit Gehäuse abends in etwas Wasser legen, 8 Stunden ziehen lassen, abgießen, ergibt einen herrlichen **Apfelschalentee.**

Apfelsalat I: Äpfel auf der Glasreibe reiben, mit etwas Mandelmilch übergießen, dann geriebene Haselnüsse, Pinienkerne, Sultaninen und etwas Zitronensaft dazu, mit Flocken servieren.

Apfelsalat II: 1 Apfel, 1 Rettich, fein gerieben, mit einer Salattunke anrichten und mit geriebenen Nüssen überstreuen.

Apfel-Selleriesalat: 1 großer Apfel, 1 kleine Sellerieknolle, 2 Eßlöffel Walnüsse, alles reiben, dazu 2 Eßlöffel Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. Alles gut vermengen.

Aubergin (Eierfrucht): In Würfeln schneiden, 24 Stunden in Öl, dann in eine Mayonnaise aus: Pinienkernmus, Tomatenmark, Rhabarbersaft, Öl, Petersilie, Zwiebeln, Curry, Bisalz.

Bananencreme: Frische Bananen schlagen, geriebene Wal- und Haselnüsse dazu, etwas geriebene Zitronenschale.

Bananensalat: Getrocknete Bananen gescheibt, etwas Zitronenwasser dazu, 6 Stunden stehen lassen, dann geriebene Äpfel und geriebene Nüsse dazu. Alles gut durchziehen lassen.

Bananenschlag: Frische Bananen mit einer silbernen Gabel gründlich schlagen, mit etwas Nußschlagrahm vermengen. Nach Geschmack Orangen- oder Zitronensaft zufügen.

Bananentunke: Getrocknete Bananen durch die Maschine drehen, mit ungesüßtem Rhabarbersaft und evtl. etwas Honig verrühren.

Birnen, getrocknete: 12 Stunden einweichen, mit Haferflocken, Weintrauben, Rohrzucker, Saft und Schale einer Zitrone vermengen, durch die Maschine drehen, dann formen. Dazu Trauben reichen.

Blumenkohl I: mittelfein geraffelt, dazu Öl, etwas Zitronensaft, Kümmel, Selleriesalz, etwas geriebener Meerrettich, Zwiebeln und geriebene Paranüsse.

Blumenkohl II: mittelfein geraffelt, Öl, Rhabarbersaft (ungesüßt), Selleriesalz, Dill, Basilikum und Zwiebeln dazu.

Blumenkohl III: in Stückchen geschnitten, mit Mandelmus-Mayonnaise angemacht, folgende Gewürze in kleinen Mengen dazu: Muskatblüte, Dill, Curry und Selleriesalz, feingehackte Zwiebeln und Petersilie.

Blumenkohl IV: grob geraffelt, dazu Öl, milden Senf, etwas Muskatblüte, Zitronensaft, Selleriesalz, Kümmel, Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch. Einige Stunden ziehen lassen.

Blumenkohl mit Tomaten: Zubereitung wie unter III, mit Tomaten.

Bohnen I (dicke Bohnen, jung): ganz oder in Stückchen hacken, Bohnenkraut, Salz, Öl, Rhabarbersaft und Zwiebeln dazu.

Bohnen II (alle Sorten wie: Brechbohnen, Wachsbohnen, dicke Bohnen usw., aber jung): Bohnen in Stückchen schneiden, mit Mandelmus-Mayonnaise anmachen, Gewürze: Bohnenkraut, Dill, Selleriesalz, feingewiegte Zwiebeln und Petersilie.

Brot: a) **Grobe Weizenflocken** und Feigen zu gleichen Teilen und einige Haselnüsse, Anis und etwas Olivenöl 1. Pressung. Nachdem die Feigen klein geschnitten, alles zusammen durch die Rohkostmaschine drehen, Brot daraus formen. Nussana darauf, sehr fein!

b) **Roggenflocken,** Feigen, ein paar Mandeln und etwas Kümmel und Öl. Zubereitung wie vorher.

c) **Vollgerstenflocken** mit Nüssen, Feigen, Koriander und Öl.

Brotaufstrich: 1 Pfund Hafermark, 1 Pfund geriebene Haselnüsse, reichlich Majoran, Knoblauch oder Zwiebeln, Selleriesalz, Basilikum und Öl. — Hält sich lange. Den zu verwendenden Teil dieses Brotaufstrichs vorher mit etwas Frugola Kraftbrühe verrühren (heiß auflösen, kalt dazugeben). Schmeckt sehr fein! —

Alles auf einmal mit Flüssigkeit zu vermengen, würde die Haltbarkeit wesentlich beeinträchtigen.

Verschiedener Brotaufstrich und Brotbelag: siehe unter V.

Butter: Johannisbrot und frische Kokosnuß durchdrehen, etwas Öl und Kokosnußmilch dazu und Butterkügelchen davon herstellen.

Cremetunke: 1 Eßlöffel Haselnußcreme mit Orangensaft verrühren, etwas Vanille und Honig dazu.

Dattelcreme: Datteln und Pinienkerne werden zu gleichen Teilen durch eine Rohkostmaschine gedreht, mit geriebenen Äpfeln vermengt und mit Nußschlagrahm geschlagen. (Sehr fein!)

Dattelkuchen: Datteln, Wal- und Haselnüsse zu gleichen Teilen durch eine Rohkostmaschine drehen, dazu Hirseflocken, die man vorher in Orangensaft eingeweicht hat, etwas Honig, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, gut kneten, formen und mit Apfelsinenstückchen verzieren.

Dattelmark: Hasel- oder Paranüsse und Datteln zu gleichen Teilen durch die Rohkostmaschine drehen. Kneten und formen.

Dattelplätzchen: Datteln und Weizenflocken zu gleichen Teilen mit einigen Mandeln durch die Rohkostmaschine drehen, Zitronensaft und Honig dazu, etwas Koriandersamen, evtl. Ingwer, alles zusammen gut kneten, rollen und Förmchen ausstechen.

Erbsen (junge): mit der Schote in kleine Streifchen schneiden, dazu Mandelmus-Mayonnaise mit Dill, Zwiebeln, Selleriesalz, Petersilie, Bohnenkraut.

Erbsflockenknödel: Erbsenflocken mit feingehackten Zwiebeln, Majoran, Thymian, Dill, etwas geraffeltem Sellerie, gehackten Kräutern und Lauch, 1 Guß Öl. Das Ganze mit kalter Frugola-Kraftbrühe übergießen (heiß auflösen und kalt werden lassen), vermengen und Knödel formen.

Erdbeerauflauf: Erdbeeren und Flocken werden schichtweise in eine Schüssel oder Auflaufform gegeben. Mit Mandelmilch übergießen und durchziehen lassen.

Fenchelwurzel: in Scheiben geschnitten, Öl, Rhabarbersaft, Salz, Petersilie, Zwiebel, Kresse.

Festgebäcke: s. Weihnachtsgebäcke.

Fruchttunke: 1 Teelöffel Mandelmus mit Orangensaft, etwas Zitronensaft, Rohrzucker oder Honig und ein wenig Wasser gründlich verrühren. Diese Tunke nimmt man zu Hirsepudding usw.

Früchtebrot: Feigen, Datteln, Haselnüsse, Walnüsse zu gleichen Teilen mit geriebener Zitronenschale gründlich vermengen und durch die Rohkostmaschine drehen.

Früchtekuchen: $^3/_4$ Pfund Pflaumen, $^3/_4$ Pfund Feigen, $^1/_2$ Pfund Datteln, $^1/_4$ Pfund Haselnüsse, geriebene Orangen- und Zitronenschalen, $^1/_4$ Pfund Pinienkerne, $^1/_2$ Pfund Sultaninen, $^1/_4$ Pfund Weizenflocken, Rohrzucker nach Belieben, Orangensaft und Gewürz nach Geschmack hinein. — Durch die Rohkostmaschine geben, gut kneten und Striezel formen. — In Scheiben geschnitten und mit Nussana bestrichen mundet dieser Kuchen vorzüglich.

Fruchtnußkuchen: Nußart (gerieben), Südfruchtart (gestückelt), Getreideart (Flocken), alles zu gleichen Teilen, mit geriebener Zitronenschale, Ingwer, Anis oder Koriander vermengen, dann durch die Rohkostmaschine drehen und in eine Form geben, Kuchen fertig!

Welche Freiheit winkt jetzt den lieben Hausfrauen! Nicht mehr stundenlang brauchen sie nun zu warten, bis ihr Kuchen mit der Hefe hochgegangen ist; statt dessen sind sie längst mit dem herrlichen Frischkostkuchen selber hochgegangen in die Berge! —

Fruchtsalat: 1 Pampelmuse, 2 Orangen, 25 weiße Malagatrauben, alles in Stücke schneiden und mit 3 Eßlöffel Nußschlagrahm vermengen.

Fruchtschale: Weizenflocken gibt man schichtweise mit Beerenobst, oder kleingeschnittenem Steinobst, oder geriebenen Äpfeln, Birnen, Sulta-

ninen und Pinienkernen oder Nußgrieß in eine Glasschale, gießt Mandelmilch darüber und läßt kurze Zeit durchziehen. Sehr schön mit Südfrüchten.

Gefüllte Äpfel: Äpfel aushöhlen, mit Nußschlagrahm füllen, oder mit Haselnüssen und Datteln zu gleichen Teilen, die man durch die Rohkostmaschine gedreht hat.

Gefüllte Gurken: frische Gurken halbieren, aushöhlen. Füllung: Haselnußcreme mit etwas Öl verrühren, geriebene Haselnüsse, Dill, Estragon, Kapern, Selleriesalz, feingewiegte Zwiebeln, Schnittlauch und Petersilie dazu. Oder andere Füllung: Mandelmus-Mayonnaise mit Dill, Selleriesalz, Zwiebeln, Schnittlauch; mit Radieschen verzieren.

Gefüllte Tomaten: Tomaten aushöhlen. Füllung: Grünkernflocken mit kalter Frugola-Kraftbrühe (heiß auflösen) übergießen, feingehackte Zwiebeln, Macisblüte, Majoran, Curry, etwas Öl dazu und gründlich vermengen. Mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise verzieren und mit Petersilie überstreuen.

Gelber Rübensalat I: gelbe Rüben geraffelt, Zitronengurken in Stückchen dazu, Öl, Zitronensaft, Selleriesalz, Zwiebeln und etwas Senf.

Gelber Rübensalat II: $^2/_3$ Mohrrüben, $^1/_3$ saure Äpfel werden geraffelt, mit Öl, Rhabarbersaft, Bisalz, etwas Anispulver, kleine Stückchen Zitronen-Kräutergurken angemacht.

Gemüsesülze: verschiedene Gemüse sehr fein schneiden oder raffeln, Gewürze dazu, oder einige Eßlöffel dem konservierten Rohgemüsesalat entnehmen. Darüber Agar-Agar gießen (8 Stunden in säuerlichem Saft einweichen, einige Lorbeerblätter, Nelken und Pimentkörner dazu, dann heiß gemacht, aber nicht gekocht), kühl stellen, stürzen — Sülze fertig! Sehr hübsch sieht es aus, wenn man die Sülze in kleine Förmchen füllt und unten Muster legt aus Gurkenscheiben, Tomatenstückchen, Radieschen usw.

Gemüsesuppe: Blumenkohl, gelbe Rüben, Selleriewurzel und -kraut, Lauch, Zwiebeln, Petersilie, Kohlrabi usw. Alles sehr fein zerkleinern, 6—8 Stunden in Wasser weichen lassen, evtl. über Nacht, dann erwärmen bis 40 Grad und abschmecken mit Frugola-Kraftbrühe.

Glühwein: ein Stück Zimt, abgeriebene Orangenschale, einige Nelken, etwas Rohrzucker oder Honig, in ca. einem Liter kaltem Wasser 3—4 Stunden ziehen lassen und durchsieben. Dazu 1 Flasche Apfelsaft und 1 Flasche Kirschsaft; heiß machen. Nach Belieben kann man noch mit Wasser verdünnen.

Grünkohl (gefroren): durch die Rohkostmaschine drehen, mit Pinienmayonnaise zubereiten. Gewürze: Muskatblüte, Dill, Zwiebeln, Selleriesalz. Edelmaronen durch die Nußmühle gedreht, schmecken sehr gut dazu.

Grünkernsuppe: Grünkernflocken mit Frugola-Kraftbrühe, 1 Stückchen Pflanzenbutter und Kerbel (feingehackt) dazu.

Haferflockensuppe: Haferflocken in Apfelsaft ca. 3 Stunden einweichen, zerdrückte Bananen dazu, mit Honig süßen.

Hafermark-Mayonnaise: Hafermark 2—3 Stunden einweichen, dann durchsieben (der Abguß muß steif und sämig sein), langsam Öl dazu, dann etwas Zitronen- oder Rhabarbersäure, etwas Zitronensenf, feingehackte Zwiebeln, Kapern, Schnittlauch und Selleriesalz dazu, evtl. etwas Tomatenmark.

Hafermarksuppe: Hafermark in Wasser oder Fruchtsaft einweichen, Zitronensaft, Honig sowie geriebene Nüsse und Zitronenschale dazu. Diese Suppe kann bis 40 Grad erwärmt werden.

Hafermarksuppe (pikante): Hafermark in Wasser einweichen, erwärmen, Frugola und reichlich gehackten Schnittlauch dazu.

Hirsepudding: $^2/_3$ Hirseflocken, $^1/_3$ geriebene Mandeln, dazu Zimt und geriebene Orangenschale, mit Honigwasser vermengen. In eine mit Hirseflocken ausgestreute Form geben und stürzen. Mit länglich geschnittenen Mandelstückchen verzieren. Fruchtsaft oder Aprikosenmus beigeben.

Holunderbeermus: Holunderbeeren zerdrücken, dazu: Rohrzucker, geriebene Äpfel, Honig, geriebene Zitronenschale, geriebene Nüsse oder Haselnußmus, alles gründlich verrühren.

Ingwergetränk (sehr erwärmend): $^1/_4$ Pfund Rohrzucker, $^3/_4$ Liter Hagebuttenabsud, Saft einer Zitrone, 1 Teelöffel Ingwerpulver, alles gründlich verrühren, oder: Ingwerpulver und Hagebutten 2 Tage in Wasser ziehen lassen, abgießen, nach Belieben Dr. Klopfers Materna, Zitronensaft, Honig oder Rohrzucker hinzugeben und alles gründlich verrühren.

Johannisbrotpaste: 150 g Johannisbrot, 100 g süße Mandeln, 100 g Feigen, 100 g Weinbeeren, 1—2 Eßlöffel abgeriebene Zitronenschale. Alles vermengen, durch die Maschine drehen und mit 2—3 Eßlöffel Honig verarbeiten.

Käse: Pinienkernmus mit etwas Wasser und Zitronensaft verrühren, dazu: geriebene Erdnüsse, Senf oder Senfsamen, etwas Bisalz, Kümmel und feingewiegte Zwiebeln.

Kakaoschalentee: 2 Handvoll Kakaoschalen in 1 Liter Wasser (warm) über Nacht einweichen, abgießen, mit Mandelmilch verrühren, Vanille und Rohrzucker dazu.

Kartoffeln (roh): fein gescheibt oder geraffelt in Zitronensaft gelegt, dazu pikante Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (Gewürze: Curry, Meerrettich, Knoblauch oder Zwiebeln, Kapern, Zitronengurken). Kartoffeln beim Zubereiten stets in Saures legen, damit sie sich nicht verfärben (Rhabarber- oder Zitronensaft).

Kastanien: enthäuten, auf der Mandelmühle reiben und zur Kraftnahrung verwenden.

Kastanien: enthäuten, auf der Mandelmühle reiben, dazu Honig, Feigen, Haselnußcreme mit Apfel- oder Orangensaft und evtl. Zitronensaft gründlich verrühren. Obst dazu reichen.

Kastaniencreme: Edelkastanien durch die Rohkostmaschine gedreht, mit Haselnußcreme verrührt, dazu geriebene Äpfel, Bananen, Honigzitronenwasser, etwas Ingwer und Vanille.

Kastanienkugeln: Kastanien reiben, mit Orangensaft benetzen, mit geriebener Orangenschale, Rohrzucker und Nussana zu einer dicken Masse vermengen, Kugeln formen und in Kokosraspel wälzen.

Kastanienstangen: Kastanien und Nüsse zu gleichen Teilen durch die Mandelmühle drehen, Rosinen dazu, mit Honig oder Himbeersaft zu einem festen Teig kneten. Eine Stunde stehen lassen, dann Stangen daraus formen.

Knoblauch: klein schneiden, Selleriesalz darüber, dann mit der ganzen Breite des Messers auf einem Teller zu Mus zerdrücken. (Nicht auf Holz).

Knödel (zu Gemüse): Erbsenflocken oder Grünkernflocken mit Frugolakraftbrühe (heiß aufgelöst und kalt werden lassen) übergießen, dazu: Majoran, Thymian, Zwiebeln, Selleriesalz, Öl, das Ganze zu Knödel formen. Dazu gibt man aufgelöste, gut warme Pflanzenbutter oder Tomatentunke.

Knödel (zu Obst): frische oder gedörrte Pflaumen, Weizenflocken, geriebene Haselnüsse, Mohnsamen und pulverisierter Rohrzucker, alles vermengen und zu Knödel formen.

Kohlrüben oder **Steckrüben:** fein zerkleinert, in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Zitrone, gehackte Zitronen-Kräutergurken, etwas Macisblüte, Selleriesalz, Dill, Zwiebeln. Sehr fein!

Kokosflockenmilch: Kokosflocken 12 Stunden in Wasser legen, Orangensaft und Honig dazu, durchsieben und trinken; **oder:** Kokosnußmus mit Wasser verrühren, Orangensaft und Honig hinzugeben. Den Rest der Kokosflocken zu Obst essen.

Konservierter Rohgemüsesalat: In ein Einmachglas schichtweise einlegen: Fein geschnittene Zwiebeln, gestückelte Tomaten, Zitronengewürzgurken, von Just (unvergoren), verschiedene Wurzelgemüse, wie gelbe Rüben, weiße Rüben, rote Rüben, Blumenkohl, rohe Kartoffeln, fein gestückelt oder gescheibt (nicht gerieben), stets schichtweise Gewürze dazugeben. Zu den Gurken Senfkörner und Dill, zu den Kartoffeln geriebenen Meerrettich, zum Blumenkohl Selleriesalz, Kümmel und Lorbeerblätter, zu den gelben Rüben Anis usw., ferner eine Prise Curry oder Majoran oder Thymian oder Macis (Muskatblüte), etwas Rhabarbersaft oder Zitronensaft darübergießen, evtl. noch Kapern und unvergorene Speiseoliven hinein. Über alles jetzt reichlich Öl gießen, so daß das Öl mindestens 3 cm über dem Gemüse steht. 8 Tage lang stehen lassen und zu grünen Salaten oder als Risotto à la Milanese verwenden. Das konservierte Gemüse wird mit dem Schaumsieb herausgeholt. Das Öl geht nicht verloren und kann als noch feiner gewordenes aromatisches Öl zur Bereitung der Mandelmus- und Pinien-Gemüse-Mayonnaise verwendet werden. Bei der Rohkost nur kaltgeschlagenes Öl erster Pressung nehmen. Fabrikmäßig bearbeitetes, raffiniertes Öl ist schwer verdaulich, belastet die Leber und den Darm und widersteht fein empfindenden Menschen. — In diesen konservierten Rohgemüsesalat darf keinerlei Grünes, wie Schnittlauch, Salat, Spinat, Petersilie usw. hineingegeben werden, da es schnell zersetzend wirkt. Auch darf das Gemüse nur mit gesundem Kompost gezogen sein, da es andernfalls trotz Öl schnell in Gärung übergeht.

Kraftnahrung: 1/2 Pfund Haferflocken, 1/2 Pfund Weizenflocken, 1/2 Pfund geriebene Haselnüsse, 1 Pfund Sultaninen, 1/2 Pfund Kokosflocken, 1/4 Pfund Rohrzucker, abgeriebene Schale von etwa 10 Zitronen, 2 Eßlöffel voll Anissamen, 1/2 Teelöffel Ingwer- und Vanillepulver. Alles gründlich vermengen. Diese Menge kann natürlich nicht zu einem Frühstück verzehrt werden, sondern gibt nur das Mengenverhältnis an. Hält sich ein ganzes Leben lang und noch länger, wenn keinerlei Flüssigkeit zugegeben wird. Wieviel man von der Kraftnahrung essen soll, ist ganz individuell und richtet sich nach dem Kraftverbrauch und Bedarf. Diese Kraftnahrung soll bei gutem Gebiß stets trocken gegessen werden, da sie uns zum gründlichen Kauen zwingt, wodurch der Geschmack und Wert erhöht wird. Nur Zahnlose sollten diese Kraftnahrung einweichen. Man ißt abwechselnd einen Eßlöffel Kraftnahrung und etwas Obst. Zweckmäßig bewahrt man diese Kraftnahrung in einer geschlossenen Dose auf.

Kraftnahrung oder Brot aus Haferflocken: 1/2 Pfund Haferflocken, 1/2 Pfund Aprikosen, 1 Pfund Rosinen, 1/2 Pfund Kokosflocken, 1 Pfund Datteln, 1 Pfund ger. Mandeln oder Haselnüsse gut vermischen, durch die Maschine drehen und als Brot oder nach Belieben formen.

Kräuter-Nußaufstrich: junge Brennesseln, Gundelreben, Brunnenkresse, Spitzwegerich, Löwenzahn, alles zusammen 2 kleine Hände voll, dazu 50 g Zwiebeln, 50 g geriebene Pinienkerne, 150 g Mandeln, 1 Eßlöffel Majoran, das Ganze gut vermengen und zweimal durch die Nußmühle drehen.

Kräutersaft: 1 Handvoll Brennesseln, Gundelrebe, Brunnenkresse und Löwenzahn durch die Rohkostmaschine drehen, 1 Liter kaltes Wasser darauf, über Nacht stehen lassen, durch ein Tuch pressen, Honig oder Rohrzucker dazu. Im Laufe des Tages schluckweise trinken.

Kräutersalat: 40 g Geißbart, 30 g Sauerampfer, 50 g Brennessel, 50 g Hopfensprossen, 100 g Nüsse, 50 g Mandeln, 30 g Zwiebel, 5 g Knoblauch, 1 Eßlöffel gemahlenen Kümmel, evtl. Öl und Rhabarber oder Sauerklee.

Kräutersuppe: frische Kräuter wie: Petersilie, Kerbel, Sellerie, Sauerampfer, Schnittlauch usw. werden fein gewiegt, 1—2 Handvoll Weizenflocken dazu, mit Wasser bis 40 Grad erwärmen. 1 Stich Pflanzenbutter hinein und mit Frugola gut abschmecken.

Kuchen aus Roggenflocken: in eine Kuchenschüssel: Roggenflocken mit geriebenen Nüssen, Zimt, Rohrzucker, darüber eine Schicht Äpfel mit Zitronensaft, Mandelmilch und Rohrzucker verrührt (statt Apfel evtl. Rhabarber), darüber eine Schicht Flocken wie anfangs, zuletzt mit Nußgrieß und evtl. etwas Rohrzucker bestreuen, 1 Stunde durchziehen lassen.

Kümmelbrot: Roggen- und Naturreisflocken einige Stunden einweichen, geriebene Haselnüsse, Selleriesalz, Kümmel. Alles zusammen durch die Maschine, auf Kleie auswellen, an der Sonne trocknen; mit Nussana bestreichen.

Kürbis: feingeraffelt in alle Gemüsemayonnaisen geben!

Oder: mit gemahlenen Erdnüssen, Sauerampfer, Sellerie.

Oder: mit Honig und Kardamom.

Kürbiskompott: Kürbis raffeln, Rohrzucker dazu, ziehen lassen, dann Zitronensaft, Zitronenschale mit geriebenen Haselnüssen, evtl. Anis dazu und verrühren.

Kürbissalat: Kürbis feingeschnitten, dazu folgende Tunke: Rhabarbersaft, Honig, Öl, Zwiebeln, Selleriesalz, Meerrettich; oder Kürbis mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise.

Kürbistee: Kürbis fein raffeln, 38° warmes Wasser darüber, Zitronensaft, geriebene Zitronenschale, Honig.

1/2 grob geraffelter **Kürbis** und 1/2 grob ger. Rettich oder
1/2 grob geraffelter **Kürbis** und 1/2 grob ger. Wirsing oder
1/3 grob geraffelter **Kürbis** und 2/3 grob ger. Weiß- oder Rotkraut oder
1/2 grob geraffelter **Kürbis** und 1/2 grob ger. Rüben mit Kümmel oder
1/2 grob geraffelter **Kürbis** und 1/2 rohes Sauerkraut oder
1/2 grob geraffelter **Kürbis** und 1/2 fein ger. Pastinaken.

Leinsamen: über Nacht mit etwas Wasser (1 cm darüber) einweichen, morgens Honig und Zitronensaft dazugeben.

Linsen: 6 bis 8 Tage in Kästen mit feuchten Sägespänen keimen lassen, Keimlinge als Gemüse mit Mayonnaise bereiten.

Linsenflockenknödel: siehe unter „Knödel (zu Gemüse)“.

Mandel-Fruchtschnitten: 200 g Mandeln, 100 g Walnüsse, 12 Feigen, 10 getrocknete Bananen, 20 Datteln, das Ganze zweimal durch die Rohkostmaschine drehen und zwischen 2 Oblaten legen (glatte Seite der Oblaten nach außen).

Mandelmilch: 1 Teelöffel Mandelmus langsam mit Wasser, etwas Vanille oder Ingwerpulver, verrühren, reichlich Fruchtsäfte dazu, evtl. mit Honig oder Rohrzucker süßen.

Oder: Mandelmus mit Gemüsesäften, wie Selleriesaft, Meerrettichsaft usw., vermengen.

An Stelle der uns krankmachenden **Eiermayonnaise** haben wir die viel feiner schmeckende, gesunde und dazu noch billigere:

Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (für Familie aus 4 Köpfen): 2 Eßlöffel Mandelmus, mit Wasser glattrühren, dann etwas Säure: Zitronensaft oder ungesüßten Rhabarbersaft und unter gründlichem Rühren Öl dazu. Mit feingehackten Zwiebeln und Selleriesalz abschmecken. Im Geschmack verbessern kann man die Mayonnaise, wenn man feingewiegte frische Kräuter, frische Pilzstückchen und kleine Stückchen Zitronengurken (evtl. noch feingeraffelten Kürbis) dazugibt. Je nach Geschmack ein oder mehrere Gewürze, wie: Majoran, Thymian, Curry (wenig), Basilikum, Dill, Cayenne (wenig), Knoblauch (fein zerdrückt mit Salz verrieben), etwas geriebenen Meerrettich, Muskatblüte.

Am feinsten schmeckt die Mayonnaise, wenn man sie 2—3 Stunden durchziehen läßt.

Die Mayonnaise kann in Farbe und Geschmack beliebig bereitet werden, z. B. nimmt man für **grün:** Saft von Schnittlauch, **rosa:** Saft von gut gereiften, passierten Tomaten, **rot:** Saft von roten Rüben oder feingeriebenem Rotkraut, **gelb:** Saft von ausgereiften gelben Rüben.

Mandelmus-Obst-Mayonnaise: 1 Eßlöffel Mandelmus mit einem Teelöffel Honig, frisch ausgepreßtem Fruchtsaft, etwas Vanille oder Ingwerpulver, evtl. etwas Zitronensaft, gründlich verrühren. Dazu wird Obst gegessen.

Marmelade, selbst hergestellt: Entkernte Zwetschen durch die Maschine, mit etwas Wasser zu Marmelade rühren, evtl. Zimt und Rohrzucker dazu. Dasselbe kann man ebenso mit anderen Früchten machen.

Marzipan: Marzipan kann man sehr schnell herstellen mit 1/4 Pfund Mandelmus, 1/4 Pfund Rohrzucker (möglichst den feingemahlenen) und etwas Rosenwasser. Je nach Geschmack noch mehr Rohrzucker oder Rosenwasser hinzufügen.

Maternasuppe: Materna von Dr. Klopfer mit Wasser verrühren, etwas Zitronensaft, Apfelsaft, Honig und aus Mandelmus selbst bereitete Mandelmilch dazu, evtl. etwas Nelkenpulver oder Vanille.

Melonen: in Würfel geschnitten, in Honig wälzen, und 1-2 Stunden ziehen lassen.

Melonenschnitten: mit Nußschlagrahm garnieren.

Mohn, reifer: einige Stunden einweichen, mit Honig und Nüssen essen oder zur Kraftnahrung geben.

Mohnspeise: 100 gr Mohn, 100 gr getr. Bananen, 50 gr Haselnüsse, 150 gr Rosinen, 50 gr Edel-Kastanien, alles zusammen durch die Rohkostmaschine.

Nußbelag: Mandeln oder Haselnüsse eingeweicht mit Äpfeln oder Birnen, Johannisbrot und Feigen durch die Maschine. Sehr fein!

Nußcreme: Nußmuse mit Fruchtsäften und Gewürzen vermengen.

Nußschlagrahm: 1 Eßlöffel Mandelmus, 1 Eßlöffel Haselnußcreme, 1-2 Eßlöffel Nussana. Diese 3 Teile allein gründlich verarbeiten, Vanille dazu, dann mit reinen Fruchtdicksäften verrühren und mit dem Schneebesen gründlich schlagen. Man gibt dazu Früchte, wie sie die Jahreszeit bietet, oder geriebene Äpfel.

Nußtee: Eine Handvoll Pinienkerne durch die Rohkostmaschine drehen, im Winter heißes (nicht kochendes) Wasser darüber, Honigzitronenwasser oder einen Fruchtsaft dazugeben und gründlich verrühren.

Obstsalat: Eine Glasschüssel zur Hälfte mit Wasser füllen, Honig, Anis, evtl. Ingwer, Agar-Agar, verschiedene Dörrfrüchte hineingeben, über Nacht stehen lassen.

Obstsalat: gescheibte Äpfel, Orangen, Bananen, Sultaninen und etwas Nußgrieß mit Mandelmilch übergießen. Nach Geschmack mit Honig oder Rohrzucker süßen, etwas Vanille und Koriander dazu.

Obstsuppe: Obstsaft, Beerensaft, Mandelmilch, Honig, etwas Weizenflocken, Ingwer oder Zimt und etwas klein geschnittenes Agar-Agar, 1 Tag lang in Fruchtsaft eingeweicht.

Öl: Nur kaltgeschlagene Öle verwenden! —

Oliven: in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise einlegen und einige Stunden ziehen lassen. Oliven herausholen und Walnüsse oder Haselnüsse dazu essen. Sehr gesund!

Orangenschalen: mit Rohrzucker schichtweise in ein geschlossenes Glas füllen. Als Geschmacksverbesserung zu Süßspeisen sehr fein zu verwenden.

Orangentorte: Reis-, Weizen- oder Gerstenflocken mit geriebenen Nüssen, Kokosraspel, etwas Zimt, Orangen-Zitronenwasser und Honig vermengen und zu einem Tortenboden formen. Eine Schicht geriebene Äpfel darüber. Mit Orangenstückchen und Nußschlagrahm verzieren.

Pastete als Unterteig: Verschiedene Nüsse, Dörrpflaumen, Ingwer oder Zimt, alles vermengen und durch die Maschine.

Pastete: Südfrüchte und Nüsse durch die Maschine drehen als Unterteig. Füllung: geriebene Äpfel, Honig und Zimt darüber, mit Kokosflocken oder geriebenem Johannisbrot verzieren.

Pilze (frisch): (Champignons, Parasolpilze, Pfifferlinge, Steinpilze) immer nur eine Art, in Scheiben schneiden, etwas Öl, Zitronensaft oder Rhabarbersaft, Kümmel und Selleriesalz darüber, evtl. Bohnenkraut oder Petersilie dazu geben, 1 Stunde ziehen lassen.

Pilze (getrocknet): Pilze 1/2 Tag lang in wenig Wasser einweichen, dazu folgende Mayonnaise: 1 Eßlöffel Pinienkernmus, etwas Zitronenhonigwasser, Pilzwasser, Tomatensaft, Öl, Zwiebeln, Petersilie, Selleriesalz, Thymian, Kümmel und Bohnenkraut (wie Ragoût fin).

Pilzmayonnaise: Champignons oder Steinpilze oder Pfifferlinge in Stückchen schneiden, mit einer pikanten Mandelmusmayonnaise, aus folgenden Zutaten hergestellt: Mandelmus mit Apfelsaft und ungesüßtem Rhabarbersaft verrühren, Öl dazu, kl. Stückchen Zitronen-Kräutergurken, Kapern, Zwiebeln, Selleriesalz, Schnittlauch und Petersilie feingewiegt, Curry, Dill. Sehr delikat! —

Pinien-Mayonnaise: Pinienkernmus, Tomatenmark mit Apfelsaft verrühren, langsam Öl dazugeben, Muskatblüte, ein wenig Curry, Selleriesalz, Petersilie und geriebene Petersilienwurzel, Zwiebeln, Schnittlauch. Alles gründlich verrühren und dazu Spinat in Julienneform oder Gemüsescheiben reichen.

Pinien-Mayonnaise für Rohkartoffeln: Pinienmus, Apfelsaft und etwas Zitronensaft, Öl, 1 Teelöffel Tomatenmark, 1 Zwiebel, evtl. 1 Zehe Knoblauch, 1 Messerspitze Zitronensenf, 1 kleine Prise Cayenne, etwas geriebenen Meerrettich, Selleriesalz, Petersilie, etwas Kümmel. Alles gründlich verrühren, abschmecken. Nach Bedarf mildern durch Zugabe von Pinienmus und Öl. Grob geraffelte rohe Kartoffeln hineingeben oder rohe Kartoffeln in feine Scheiben geschnitten und Mayonnaise daraufgeben.

Pinienkerngetränk: Pinienkernmus oder geriebene Pinienkerne mit Orangensaft und Honig gründlich verrühren, etwas Ingwerpulver dazu, mit Wasser auffüllen. (Dasselbe mit Zitronensaft, dann Ingwer fortlassen.)

Punsch: Schwarzen Tee und Apfeltee zu gleichen Teilen mit kaltem Wasser ansetzen, einige Stunden ziehen lassen, Zitronensaft und Honig dazu, durchsieben und etwa eine Flasche schwarzen Johannisbeersaft zugeben. Heiß machen.

Radieschensalat: Radieschen in feine Scheiben oder Röschen schneiden, mit Öl, Rhabarbersaft (ungesüßt), Zwiebeln und Kräutersalz zubereiten.

Reisbrei mit Preißelbeeren: $^2/_3$ gemahlene Haselnüsse, $^1/_3$ gemahlene Pinienkerne zusammen mit Preißelbeeren im Mörser zerstoßen, bis Paste entsteht. Reisflocken oder Vollreis (12 Stunden in wenig Wasser einweichen, abgießen, dann durch die Rohkostmaschine drehen) mit Rohrzucker und Zimt vermengen, dazu obige Paste und Äpfel. Nachtisch: Aprikosenmus.

Reisknödel: Dazu nimmt man Reisflocken, sonstige Zubereitung siehe unter **Knödel.** (Zu Gemüse oder zu Obst.)

Reisnußkuchen: $^1/_2$ Pfund Naturreisflocken oder Vollreis, (12 Stunden in wenig Wasser einweichen, abgießen, dann durch die Rohkostmaschine

drehen) $^1/_2$ Pfund geriebene Haselnüsse, abgeriebene Zitronenschale und Zimt mit 3 Eßlöffeln Honig und evtl. etwas Wasser zu einer festen Masse kneten. Man gibt das Ganze in eine Kuchenform und stürzt. Evtl. noch vorher mit Weinbeeren vermengen. Sowie auch nur etwas Wasser dazugegeben würde, hält er sich nicht längere Zeit.

Reispudding: $^1/_2$ Reisflocken, $^1/_2$ geriebene Mandeln, geriebene Zitronenschale und Zimt dazugeben, alles gründlich mischen, sodann mit Honigwasser vermengen, formen. Dazu Fruchtsaft oder Pflaumen- oder Aprikosenmus.

Reissuppe: Frugola Kraftbrühe bis 40° erwärmen, dann Reisflocken hinein und feingewiegte Küchenkräuter, etwas Sonnenblumenöl dazu.

Risotto à la Milanese: Reisflocken mit etwas Safranwasser einweichen, dazu nach Belieben von dem konservierten Rohgemüsesalat. Selleriesalz, reichlich Schnittlauch, Zwiebeln und frische oder eingeweichte, getrocknete und in Stückchen geschnittene Pilze beifügen.

Rohkostsalat (nach italienischer Art): Gelbe Rüben, Sellerie, Blumenkohl, rote Rüben, Äpfel, Zitronen-Kräutergurken, alles fein geschnitten oder geraffelt, mit Mayonnaise aus folgenden Zutaten angemacht: Mandelmus mit Apfelsaft verrühren, etwas Zitronensaft und reichlich Öl dazu, Zwiebeln, Kapern, Selleriesalz, Curry, Dill, Zitronensenf. Gut abschmecken.

Rohkosttorte: Boden von Reisnußkuchen, dann eine Lage durchgedrehter Datteln oder Pflaumen oder Aprikosen, eine Lage geriebene Äpfel, mit Nußschlagrahm und ganzen Haselnüssen oder halben Walnüssen usw. garnieren.

Rosenkohl: mit Pinienmayonnaise anmachen und 1 Stunde ziehen lassen. O d e r: fein geschnitten, salatartig angemacht mit Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Selleriesalz, mit reichlich geriebenen Nüssen überstreuen.

Rote Rüben: fein raffeln und mit geriebenen Äpfeln, Nüssen, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Selleriesalz und evtl. etwas Honig oder Meerrettich zubereiten. O d e r: Salatartig anmachen, geriebene Nüsse und Senfkörner oder Kümmel hinzugeben.

Rote Rüben: mit Äpfeln, Zwiebeln und geriebenen Edelkastanien.

Rotkohl: fein schaben, mit reichlich geriebenen Äpfeln, etwas Apfelsaft, Rohrzucker, Nelkenpulver, Zwiebeln, Selleriesalz und Öl anmachen. Im eigenen Saft nachts durchfrieren lassen oder stampfen. **Wird butterweich!**

Rotkraut: gehobelt, dazu Pinienmayonnaise, Gewürze und Zutaten: Pinienmus, ungesüßten Rhabarbersaft, Curry, Selleriesalz, Zwiebeln, evtl. Knoblauch, Meerrettich (gerieben), Petersilie, geriebene Äpfel.

Salattunke: Reichlich Tomatenmark und Apfelsaft, dazu Öl, Honig, Zwiebeln, Selleriesalz, Schnittlauch, Petersilie und etwas Zitronensaft. Pikant abschmecken. Diese Tunke zum grünen Salat geben und diesen mit geriebenen Nüssen oder Kokosraspel überstreuen.

Sauerkraut (roh): dazu Tomaten in Stückchen geschnitten, feingehackte Zwiebeln, etwas Öl und Selleriesalz dazu, evtl. Kümmel.

Saure Linsen: Linsen abends in Zitronensaft einweichen, morgens Öl, Zwiebeln, Selleriesalz, Schnittlauch, Petersilie und Bohnenkraut feingewiegt dazu. Gut durchziehen lassen.

Schwarzwurzeln: in feine Scheibchen schneiden, mit Mandelmus-Gemüsemayonnaise anmachen. Zutaten: Mandelmus, ungesüßter Rhabarbersaft, reichlich Öl, Zwiebeln, Kräutersalz, Dill und Muskatblüte.

Sellerie: Sellerieknollen fein raffeln, dazu geriebene Äpfel, Zitronensaft, gewiegte Sellerieblätter und geriebene Pinienkerne.

Selleriebelag: Sellerie wird gerieben, mit Zitronensaft betreufelt, mit Mandelmus-Mayonnaise gemischt, dann auf Brotscheiben gestrichen und mit Tomatenscheiben garniert.

Selleriesalat: Sellerie fein raffeln, mit Öl, ungesüßtem Rhabarbersaft, Zwiebeln, Bisalz und Petersilie zubereiten.

Senf (selbst herzustellen): Meerrettichsaft, Zwiebelsaft, Apfelsaft, etwas Zitrone, Senfpulver, mit etwas Öl vermengen.

Sojamehl-Mayonnaise: Sojamehl mit wenig Wasser verrühren, etwas Zitronensaft und langsam Öl dazugeben unter ständigem Rühren, kl. Stückchen Zitronen-Kräutergurken, etwas geriebenen Apfel, Kapern, Zwiebeln, Selleriesalz, ein wenig Cayenne und Dill. Evtl. Petersilie und Schnittlauch.

Sonnengebackenes Rohkostbrot: Saatweizen 24 Stunden einweichen, abgießen, durch die Rohkostmaschine drehen (oder Vollweizenmehl) und geriebene Mandeln in gleicher Menge, Bisalz dazu, Anissamen, etwas Öl. Teig kneten, auf Weizenkleie oder -mehl auswellen, formen und auf ölgetränktem Blech senkrecht zur Sonne stellen. (1 Tag lang, tagsüber einmal

wenden). Im Winter kann man dasselbe bei sehr mäßiger Ofenhitze herstellen, die Temperatur darf 38—42° nicht übersteigen.

Spargel: 3 Stangen pro Person schälen, in feine Scheiben schneiden und wie Salat anmachen, oder man gibt Mandelmus-Mayonnaise dazu.

Spinat: mit Pinien-Mayonnaise, Zutaten: Pinienmus, etwas ungesüßter Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Petersilie, Schnittlauch, Kresse. Mit Muskatblüte abschmecken.

Spinat: geschnitten, Gurken gestückelt und Äpfel gerieben, evtl. als Salat zubereiten. Feines Gericht!

Steckrüben: fein raffeln und Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise dazugeben.

Streuselkuchen: Weizenflocken, geriebene Walnüsse und geriebenes Johannisbrot zu gleichen Teilen mit gemahlenem Mohn vermengen.

Süßkartoffeln: in Scheiben schneiden, in Pinien-Mayonnaise anmachen und Ananasstückchen dazugeben.

Suppe: 1 Tasse Orangenschalenwasser (Orangenschalen über Nacht in Wasser ziehen lassen), Saft von 2 Orangen und 1 Zitrone, 2 Löffel Olivenöl, Rohrzucker, Honig, Waldmeister und Weizenflocken dazu.

Tapiokaspeise: 4 Eßlöffel Tapioka auf 1/2 Liter Orangensaft, 50 gr. Rosinen, geriebene Nüsse, geriebene Zitronen- und Orangenschalen, Vanillepulver. Eine Nacht stehen lassen.

Tomaten: halbieren, Saft leicht auspressen, mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise füllen, Schnittlauch oder feingewiegte Petersilie darüberstreuen.

Tomatensuppe: gut ausgereifte Tomaten durch ein Sieb streichen, Frugola-Kraftbrühe und etwas Pflanzenbutter dazu und feingewiegtes Selleriegrün. Bis 40° erwärmen und gut abschmecken.

Tomatentunke: reife Tomaten passieren, feingehackte Zwiebeln, Schnittlauch, Selleriesalz, Petersilie, etwas Öl und Vitam R und etwas Wasser dazu. Sehr fein zu Reisknödel, wenn man die Tunke erwärmt. Statt der frischen Tomaten, kann man auch Tomatenmark nehmen.

Tomaten-Reispudding: 1/2 Pfund Reisflocken und 1/8 Liter Tomatensaft (am besten von frisch ausgepreßten Tomaten) vermischen, dazu noch

klein geschnittene Tomatenstückchen, feingewiegte Zwiebeln und Schnittlauch, etwas Bisalz und Dill. Den Teig gut kneten, in eine Form geben und stürzen. Man reicht Salat hierzu.

Topinambur: Rezept siehe unter Süßkartoffeln.

Verschiedene Brotaufstriche und Brotbelag: Nußbutter mit Schnittlauch, Nußbutter mit feingehackten Zwiebeln und Vitam R. — Nußbutter mit Kresse. — Tomatenscheiben, Rettichscheiben, Radieschen, Zitronen-Kräutergurken, geriebener Meerrettich, Apfelscheiben mit geriebenen Walnüssen bestreut, Gurkenscheiben mit feingehackter Petersilie bestreut.

Vollreis: 2 Tage eingeweicht, evtl. auf 36° erwärmen. Dazu Haselnußcreme. (Für fortgeschrittene Rohköstler!).

Weihnachtsgebäcke:

1. Anisplätzchen: siehe Rezept.
2. Dattelkuchen: „ „
3. Dattelmark: „ „
4. Dattelplätzchen: „ „
5. Früchtebrot: „ „
6. Früchtekuchen: „ „
7. Fruchtnußkuchen: „ „
8. Ingwerplätzchen: ½ Pfund Weizenflocken, ½ Pfund geriebene Walnüsse, 1 kl. Teelöffel Ingwerpulver, alles gründlich vermengen, mit 3—4 Eßlöffel Honig zu Teig kneten, ausrollen und Förmchen ausstechen.
9. Konfekt: Datteln und Paranüsse oder Haselnüsse zu gleichen Teilen durch die Rohkostmaschine drehen, formen und mit ½ Walnuß verzieren.
10. Bundkuchen: ¼ Pfund Hafermark, ¼ Pfund Weizenflocken, ¼ Pfund geriebene Haselnüsse, ¼ Pfund Kokosflocken, ½ Pfund Sultaninen, 2 Eßlöffel Honig mit etwas Wasser verdünnt, 1 Prise Bisalz (nicht Selleriesalz), 1 Zitrone, sauber gewaschen, ganz hineinreiben. Alles miteinander gründlich verrühren und in eine Kuchenform füllen, die vorher mit Weizenflocken ausgestreut wird, um ein Ankleben an der Kuchenform zu verhüten, dann stürzen. Kuchen zum Genuß fertig. Diese Mengenangabe nach Bedarf vermindern.
11. Marzipan: siehe Rezept.
12. Reisnußkuchen: „ „

Weißkohl: fein schaben, Rhabarber- oder Zitronensaft, Kümmel, Zwiebeln, geriebener Meerrettich, etwas Öl und Selleriesalz hinzufügen. Abends anmachen und über Nacht durchfrieren lassen oder stampfen. Vor dem Anrichten nochmals gut durchrühren und evtl. etwas Honig dazu.

Weißkraut als **Roh-Sauerkraut** (unvergoren): Mit frischen Tomatenstückchen oder Tomatenmark vermengen, dazu Zwiebeln, Selleriesalz, Kümmel, Rhabarbersaft, evtl. etwas Honig.

Weizenbrotplätzchen: Weizenflocken, geriebene Haselnüsse zu gleichen Teilen mit Rohrzucker, Anis und etwas Öl zu Teig kneten, mit Steinmetzmehl auswellen und mit einem Wasserglas runde Plätzchen ausstechen. An der Sonne, Luft oder am Ofen trocknen lassen.

Weizenflockensuppe: Rezept siehe unter Reissuppe.

Wirsing I: fein schneiden mit Pinien-Mayonnaise zubereiten. Gewürze: Piment, Selleriesalz, Zwiebeln, Dill, Basilikum, kl. Stückchen Zitronen-Kräutergurken. Wirsing stets durchfrieren lassen oder stampfen.

Wirsing II: fein schneiden, als Salat anmachen mit Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Selleriesalz, Dill, reichlich geriebene Nüsse darunter mischen.

Wurzelgemüse: fein geschnitzelt, etwas Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Zitronenwasser und viel Öl darüber, 1 bis 2 Tage stehen lassen, wird butterweich!

Zwiebelgemüse: Zwiebeln wiegen, dazu Äpfel, Öl, evtl. etwas Honig, Dill und Bohnenkraut.

Konservieren von Früchten und Gemüsen im Rohverfahren.

Hierzu ist nur tadelloses biologisch gezogenes Obst und Gemüse zu verwenden, sonst kann keine Garantie übernommen werden.

Da es in der heutigen Zeit noch sehr schlecht mit dungfreiem Obst und Gemüse bestellt ist, gebe ich folgendes, glänzend bewährte Rezept zur Saftbereitung auf rohem Wege; zur Haltbarmachung muß etwas Zitronen- bzw. Weinsteinsäure gebraucht werden, eine kleine Konzession, die aber dem Obst nur wenig schadet.

1. **Saftbereitung.** Frisch gepflückte und restlos gesunde Beerenfrüchte sofort durch die Fruchtpresse drehen, den Saft 3 Stunden in kühlen Raum stellen, den klaren Saft sofort in trockene Flaschen füllen; 3 cm Öl oben darauf, mit Mulläppchen zubinden. Das Öl schließt luftdicht ab. In das Öl 2—3 Körnchen Salz, damit es nicht ranzig wird. Keinen Zucker daran. Den dicken Satz des Fruchtsaftes kann man sofort zu einem Fruchtbrei verwenden: Flocken mit Nüssen und geriebener Zitronenschale, darüber den Satz des Fruchtsaftes! Oder:

5 Pfund Erdbeeren (selbstverständlich auch jede andere Beerenart) durch die Maschine drehen, 2½ Liter Wasser dazu und 75 Gramm Weinstein- oder Zitronensäure. Über Nacht stehen lassen, am nächsten Tage durch einen Beutel laufen lassen; danach auf 1 Pfund Saft = 1 Pfund Rohrzucker unter öfterem Umrühren mehrere Stunden stehen lassen, damit sich der Zucker auflösen kann. Dann in Flaschen füllen und mit Mulläppchen zubinden.

2. **Sauerkirschen** entkernen, mit Rohrzucker überstreuen, Saft ziehen lassen, abfüllen, Kirschen mit Glasteller beschweren, über den Saft 3 cm Olivenöl, Mulläppchen.

3. **Die ersten Zwetschen** entsteinen, halbieren, mit Rohrzucker überstreuen, abwarten bis Saft gezogen, Zwetschen in Gläser füllen, eigenen Saft darüber, Zwetschen mit Glasteller beschweren, über den Saft 3 cm Öl geben. Mulläppchen. Das Öl über dem Saft hat den Zweck, luftdicht abzuschließen. Das Öl darf also nicht über Früchte gegossen werden, die nicht im eigenen Safte liegen, da sonst das Öl durchsickert.

4. **Johannisbeer-, Himbeer- und Erdbeermark** (passiert) mit gleichschwerem Rohrzucker gründlich verrühren, bis Zucker aufgelöst ist (1 bis 2 Stunden!), in trockene Flaschen füllen, mit Leinwandläppchen verschließen.

5. **Himbeer- und Erdbeersaft** mit gleichschwerem Rohrzucker vermengen, bis Zucker aufgelöst (½ Tag), in Flaschen füllen, mit Leinwandlappen verschließen.

6. **Honigtopf.** Einen Steintopf oder ein Glas halb mit Honig füllen, ganze Pfirsiche, ganze Zwetschen und ganze Weintrauben vom Stengel abgepflückt versinken lassen. (Darf nur reiner Blütenhonig sein und festes, gesundes Obst.)

7. **Rhabarber** mit der Schale in kleine Stückchen schneiden, in trockene Flaschen füllen, Mulläppchen. Rhabarber hält sich in eigener Oxalsäure. Wenn mit Wasser gefüllt, dann 3 cm Öl darauf. Im Winter Rhabarber herausholen, Rohrzucker und Nüsse dazugeben.

8. **Ganze Tomaten** mit dem Stengelansatz schichtweise in Steintöpfe legen, Salzwasser darüber, Tomaten mit Glasteller beschweren, über das Salzwasser 3 cm Öl, Mulltuch. Der Stengel muß das Eindringen von Salzwasser in die Tomaten verhüten. Nur tadellose Früchte verwenden.

9. **Perlzwiebeln** in Salzwasser, Estragon, Dill, Bohnenkraut, Ingwer, Meerrettich, Senfkörner, Weinblätter, evtl. 3 cm Öl darüber.

10. **Lehmanwendung.** Wurzelgemüse und Kohlarten, wie Weißkohl, Rotkohl, Wirsing in einen Lehmbrei tauchen, an der Sonne trocknen und schichtweise im Keller aufstapeln. Lehm verhindert jedwede Ausdünstung.

15 natürliche Laxiermittel.

In Verbindung mit der Rohkost reinigt man zunächst seinen Darm mit nachstehenden Laxiermitteln, indem man alle 8 Tage ein anderes Mittel nimmt. Ist die Reinigung vollzogen, hört man mit den Laxiermitteln auf. Die Rohkost bewirkt dann allein eine gute Verdauung.

1. **Manna.** 6 bis 8 Plättchen vor dem Schlafengehen kauen.

2. **Tamarinde.** 1 Eßlöffel davon in 1 Glas Wasser auflösen, 1 Stunde stehen lassen, vor dem Schlafengehen schluckweise trinken.

3. **Luvos Heilerde.** 1 Eßlöffel auf ⅓ Glas Wasser morgens nüchtern nehmen.

4. **Feigenwasser.** 6 bis 8 Feigen in einem Glas Wasser über Nacht stehen lassen, nüchtern trinken. Feigen selbst zur Kraftnahrung verwenden.

5. **Feigen in Öl.** 3 bis 4 Feigen, klein geschnitten, abends in kaltgeschlagenes Öl legen, morgens nüchtern essen.

6. **Dörrpflaumen und Sultaninen.** Zu gleichen Teilen 24 Stunden in Wasser stehen lassen, den Saft nüchtern trinken. Pflaumen und Sultaninen zur Kraftnahrung essen.

7. **Senfkörner** nüchtern, vor Tisch und vor dem Schlafengehen nehmen. 1 bis 3 Teelöffel voll mit 1 Schluck Wasser.

8. **Wacholderbeeren, Kalmus und Süßholz** stets bei sich führen, tagsüber kauen.

9. **Honig** 1 Teelöffel voll, Saft 1/2 Zitrone, 3 bis 4 Eßlöffel Öl 1. Pressung, gründlich verrühren und vor Tisch essen, nicht trinken! (Im Anfang weniger Öl nehmen, da bei vorhergegangenem Butter- und Eiergenuß Öl noch nicht so vertragen wird, mangels Gallabsonderung.)

10. 100 gr **Feigen,** 60 gr **Sultaninen,** 20 gr **Sennesblätter** gründlich mischen und durch die Rohkostmaschine drehen. Ein Stückchen vor dem Schlafengehen essen.

11. **Leinsamen** (ganzen). 1 bis 3 Eßlöffel mit ebensoviel Wasser über Nacht quellen lassen, morgens mit etwas Zitronensaft und Honig, evtl. mit geriebenen Haselnüssen essen.

12. **Wasser.** Je 1 Glas Wasser vor dem Schlafengehen und morgens nüchtern. Das einfachste u. beste Mittel! Noch wirksamer: 1/2 stündl.

13. **Harte Walnußschalen** 24 Stunden in Wasser einweichen, abgießen, Rohrzucker und etwas Zitronensaft dazu.

14. **Apfelbrei** von geriebenen rohen Äpfeln, 3 mal täglich 1/2 bis 1 Pfund essen. Gut bei Verstopfung und Diarrhöe.

15. 1/2 Pfund **Karotten,** 30 gr Anis, 2 Eßlöffel Honig gut mischen, ziehen lassen, löffelweise tagsüber nehmen.

Säuglingsernährung.

Bei der Säuglingsernährung heißt es aufgepaßt! Auch Säuglinge, wenn sie leider nicht Muttermilch bekommen können, nicht plötzlich von der Kuhmilchnahrung auf Mandelmilch setzen, sondern langsam das Gute einführen.

Am besten lebt die Mutter selbst von Rohkost, dann wird sie stark und kräftig (nicht dick) und hat genügend Muttermilch. Sodann alle Ängstlichkeit fahren lassen; sie überträgt sich auf das Kind, und es gedeiht nicht. Wenn es schreit, obgleich es Nahrung bekommen hat und auch trockenliegt, dann das Kind mal liebevoll auf den Arm genommen; es will von Mutterliebe getragen sein. Schreit es dann immer noch, so will es offenbar

ein Liedlein singen nach seiner Art und möchte dazu Luft haben; also die Fenster auf — und in die Sonne hinein!!

Der beste Ersatz für Muttermilch ist: Mandelmilch, Weizen- oder Haferflockenwasser (auch andere Flocken, 4—6 Stunden eingeweicht), reichlich selbstausgepreßten Fruchtsaft und etwas Honig vermengen, auf Blutwärme bringen und dem Liebling reichen. Ich empfehle statt Zucker reinen Bienenhonig oder Traubenzucker zu nehmen und namentlich bei der ersten Morgenmahlzeit und letzten Abendmahlzeit die Fruchtsäfte nicht wegzulassen. Diese geringe Arbeit ist man dem Liebling schon schuldig. Später statt Fruchtsäften ein- oder zweimal täglich Gemüsesäfte, Brennesselsaft, Tomatensaft, Spinatsaft und Möhrensaft usw. Alles nur löffelweise. Bis zu 4 Monaten genügt es, dem Kind 4 stündlich Nahrung zu geben; mit zunehmendem Alter dann die Zeit auf 3 1/2 bis 3 Stunden kürzen. Um 6 Uhr die erste und um 10 Uhr die letzte Mahlzeit.

Am zweckmäßigsten reicht man morgens Fenchel- oder Anistee im Wechsel, den man über Nacht in kaltem Wasser ziehen läßt und mit Honig süßt. Nach dem Tee muß man allerdings nach einer Stunde Mandelmilch reichen, da Tee nicht 4 Stunden vorhält.

Die Mandelmilch sollte jedesmal frisch zubereitet werden, mit frisch ausgepreßten Früchten, wie sie die Jahreszeit bietet.

Beispiel: Zum Bereiten von 150 Gramm Mandelmilch nimmt man knapp 1/2 Teelöffel Mandelmilch (oder Mandelemulsion, in den Reformhäusern zu haben), besser für die Säuglingsernährung als Mandelmus, 1 Teelöffel Honig, verrührt beides gründlich, gibt dann langsam nicht abgekochtes Wasser hinzu und den frischausgepreßten Obstsaft.

Um den Saft der verschiedenen Früchte zu gewinnen, reibt man z. B. einen Apfel auf der Glasreibe und gibt dann das Ganze durch ein Tuch, ebenso bei Ananas, Birnen und Möhren. — Pfirsiche, Bananen, Tomaten und Reineclauden gibt man durch ein feines Haarsieb. Apfelsinen werden erst auf der Apfelsinenpresse ausgedrückt und dann durch ein Sieb gegeben. Weizen- und Haferflockenwasser kann man auch 1—2 mal am Tag nur mit Honig gesüßt reichen, ohne Fruchtzusatz. Ganz besonders hat sich folgend hergestellter Bananenbrei als Morgenmahlzeit bewährt. Abends werden zwei Dörrbananen in Wasser eingeweicht, daß sie gut bedeckt sind. Morgens werden die Dörrbananen mit dem Wasser durch ein feines Sieb gedrückt, so daß man einen dicklichen Brei erhält. Dazu gibt man etwas Zitronensaft oder den Saft einer halben Orange. Beide Säfte sollte man dem Kinde nicht vorenthalten, da sie ausgezeichnete antirachitische Mittel darstellen.

Bei der Ernährung mit der Flasche das Kind genau so lange und ruhig saugen lassen wie an der Mutterbrust zwecks gründlicher Einspeichelung. Anderenfalls erfolgt nach zu schnellem Trinken Erbrechen. Oft sieht man die Mütter die Öffnungen an den Natura-Saugern größer machen, da es ihnen zu langsam geht. Das ist ein schwerer Fehler. Die Fabrik hat die Sauger schon richtig hergestellt. Nachts muß das Kind durchschlafen. Ein sehr gutes dazu gesundes Mittel, den Säugling Nachts zu beruhigen, ist, statt der Brust oder Flasche ihm 1—2 Teelöffel klares Wasser zu reichen, ihn trocken zu legen und ihm eine andere Lage zu geben.

Hautpflege und Bad.

Die Hautpflege ist für das Gedeihen des Säuglings von ebenso großer Wichtigkeit. 1 Jahr lang sollte man dem Kinde die Erquickung des täglichen Bades zuteil werden lassen. Das Bad des Säuglings darf die Temperatur von 34° nicht übersteigen und sollte nicht über 5 Minuten ausgedehnt werden. Danach gieße man das Baby mit kühlem Wasser, 20°—22°, immer kühler werdend, am besten mit einem Gießkännchen, ab. An den Füßchen beginnend bis zum Köpfchen hin. Das Köpfchen nicht abduschen. Als Abschluß wird das Körperchen mit einem guten Hautfunktionsöl leicht einreibend massiert. Die Schenkelchen am besten mit Wundschutzöl. Wenn irgend möglich, läßt man das Baby nach der gründlichen Morgentoilette in der Sonne strampeln. Das Köpfchen muß vor allzu starken Sonnenstrahlen geschützt werden. Im Winter läßt man das Kind im gut durchwärmten Zimmer strampeln. Luftbäder sind zur Abhärtung unbedingt notwendig. Mit besonderem Wohlbehagen wird dann das Frühstück eingenommen und ein stärkender Schlaf folgt. Stets bei offenem Fenster schlafen; täglich ins Freie! — Bei solcher Ernährung und Körperpflege gedeiht das Kind prächtig! In modernen Kliniken läßt man die Kleinen, und zwar gerade die tuberkulösen und schwächlichen, auch im Winter auf offenem Balkon schlafen. Was die Schwachen heilt, muß auch dem Gesunden gut sein! —

III. Teil

Rohkost-zusammenstellungen

chronologisch geordnet von Januar bis Dezember unter besonderer Berücksichtigung der in den entsprechenden Jahreszeiten notwendigen Ernährungsmittel.

JANUAR, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Pfefferminz-** mit Apfelschalentee und Honig. **Gemischte Früchte** als Obstsalat: Orangen, Äpfel, Bananen, geriebene Nüsse, Pinienkerne, Honig, Ananas, evtl. etwas Zitronensaft und Koriander. **Mandelmilch** mit Honig und Vanille.

2. **Salat** mit Salattunke und Tomaten. **Schwarzwurzeln,** fein geschnitten, dazu Öl, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Rohrzucker, Pinienkerne. **Blumenkohl,** in Stückchen geraffelt, dazu Öl, Paranüsse, Kümmel, Selleriesalz und Meerrettich. **Möhren,** geraffelt, evtl. Anispulver dazu. **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

3. **Obst** und Nüsse. **Ananascremepastete,** Unterteig: Haselnüsse, Datteln, Reisflocken, Honig und Sultaninen; Füllung: geriebene Pinienkerne, etwas Honig mit Ananassaft verrühren und Ananasstückchen dazugeben.

MONTAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Kraftnahrung:** Haferflocken geriebene Haselnüsse, Feigen, in Stückchen geschnitten. Johannisbrot gemahlen, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, Rohrzucker, reifer Mohn. **Orangen** und Äpfel.

2. **Endiviensalat** evtl. mit Knoblauch, reifer Mohn. **Rote Rüben,** Öl, Rhabarbersaft. Zwiebeln, Selleriesalz, mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Weißkohl,** geriebene Äpfel, Basilikum, geriebener Meerrettich, Öl, geriebene Sellerieknolle (gewaschen und gebürstet, nicht geschält), Rhabarbersaft und evtl. Selleriesalz. **Äpfel** mit getrockneten Bananen und Mandeln.

3. **Möhren,** rote Rüben, Meerrettich, reichlich Äpfel, Sellerie. Kräutergurken, alles zerkleinert oder geraffelt, mit Kapern, Dill, Senf, salatartig angemacht, evtl. etwas pikante Mandelmus-Mayonnaise durchrühren.

DIENSTAG. 1. **Lindenblütentee** mit Süßholz, Zitronensaft und Honig. **Leinsamen** (über Nacht in etwas Wasser eingeweicht), dazu Honig und Zitronensaft.

2. **Feldsalat** mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Rotkohl,** fein gehobelt, dazu geriebene Äpfel, Zwiebeln, Rhabarber- oder Zitronensaft, Rohrzucker, Nelkenpulver, Selleriesalz und etwas Öl (über Nacht ziehen lassen). **Gelbe Rüben** geraffelt, mit Zwiebeln, Öl, Apfelsaft, Anispulver.

Weißer Rettich, in Scheiben geschnitten und mit Selleriesalz bestreuen. **Rhabarber,** Äpfel und Bananen in Würfel geschnitten, etwas Koriander, mit Rohrzucker süßen.

3. **Gerstenflocken,** etwas einweichen, dazu Honigwasser. **Äpfel,** Datteln und Nüsse.

MITTWOCH. 1. **Pfefferminztee** mit Zitronensaft und Honig. **Orangen** mit Nüssen.

2. **Salat** mit Tomaten. **Linsen** 12 Stunden einweichen, dazu geriebenen Sellerie, Öl, geriebenen Meerrettich, geriebene Äpfel, Zwiebeln, geriebene Erdnüsse und Petersilie, salatartig anmachen. **Spinat** in Julienneform mit Pinien-Mayonnaise: Pinienkernmus, dazu Apfelsaft, Öl, Tomatenmark, Zwiebeln, Muskatblüte, Basilikum und Selleriesalz. 1/2 **rohe Kartoffel** (in Julienneform und mit Tunke angemacht). **Äpfel** und Sultaninen.

3. **Brot** aus Weizenflocken, Feigen und Haselnüssen (zweimal durch die Maschine gedreht), dann formen, dazu Aufstrich: Hafermark, Haselnüsse, Knoblauch, Majoran, Selleriesalz, Basilikum und Öl, alles gut kneten. (Den zu verwendenden Teil mit etwas Wasser oder Frugola verdünnen.) **Äpfel** und Walnüsse.

DONNERSTAG. 1. **Thymiantee** mit Süßholz. **Bananen** mit Honig und Nüssen, dazu Orangensaft. **Haferflocken,** dazu geriebene Haselnüsse. mit abgeriebener Orangenschale und Rohrzucker.

2. **Salat** mit Tunke und Tomaten. **Blumenkohl,** siehe Rezept! dazu Markerbsen (vorher eingeweicht), **Sellerie,** salatartig angemacht mit Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln, Schnittlauch und geriebenen Pinienkernen. **Datteln** und Haselnüsse.

3. **Fruchtnußkuchen,** mit kandiertem Ingwer. **Obst.**

FREITAG. 1. **Ingwertee** mit Honig. **Äpfel,** geriebene Walnüsse, Saft einer halben Zitrone, evtl. Honig dazu. **Weizenflocken** mit Anis und Honigwasser.

2. **Feldsalat** mit Zwiebeln, Salz, Öl, Majoran und Rhabarbersaft anmachen. **Kartoffeln** gescheibt mit Tunke: Öl, Rhabarbersaft, Tomaten,

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Meerrettich, Basilikum. **Getrocknete Bananen** mit Haferflocken.

3. **Weizenbrot** mit Aufstrich: Gemahlenes Johannisbrot mit geraspelter Kokosnuß und etwas Öl mengen, dazu Kümmelkäse: Pinienkernmus, geriebene Erdnüsse, Zitronensaft, geriebene Äpfel, Kümmel und etwas Öl, alles gut mengen. **Obst.**

SAMSTAG. 1. **Wermuttee** mit Apfelschalenwasser und Süßholz. **Leinsamen** (eingeweicht) mit Honig und Rhabarbersaft. **Weizenflocken,** geriebene Mandeln mit Anis und Datteln.

2. **Endiviensalat,** evtl. Knoblauch dazu. **Eingeweichte grüne Erbsen** mit Mandelmus-Mayonnaise (evtl. gelbe Rüben in die Mayonnaise hineingerieben). **Rosenkohl,** fein geschnitten, salatartig angemacht mit Öl, Zitronensaft, Selleriesalz, Zwiebeln und etwas Dill, geriebene Nüsse dazu. **Bananenschlag** mit Rosinen.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Tunke: Pinienkernmus mit Honig, und Zitronensaft verrühren, dazu Ingwer, Koriander und etwas Vanillepulver. **Birnen,** Mandeln und einige Sultaninen.

JANUAR, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Sassafrastee** oder Lindenblütentee mit Honig und Zitronensaft. **Ananas** mit Nußkernen. **Mandelmilch.**

2. **Saft** einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Honig, 2—3 Eßlöffel Öl, gründlich verrühren und vor Tisch essen, nicht trinken! **Kohl** oder Steckrüben mit Mayonnaise siehe Rezept. **Sauerkraut** mit Tomaten. **Datteln** mit Walnuß gefüllt.

3. **Orangen** zerstückelt, durchgedrehte Mandeln und Walnüsse und Honig. **Äpfel** (gescheibt).

MONTAG. 1. **Orangensaft** mit Honig. **Fruchtsalat** mit Fruchtnußkuchen.

2. **Salat** mit Tunke und Tomaten. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise belegt. **Rettich** geraffelt mit Ananassaft. **Ananas** mit Walnüssen und etwas Honig.

3. **Orangen** und Apfelsalat mit Nußschlagrahm.

DIENSTAG. 1. **Hopfentee** mit Süßholz. **Gerstenflocken,** geriebene Mandeln, geriebene Zitronenschale, Anis und Rohrzucker. **Bananen** mit Honig und Nüssen, dazu eingeweichte Pflaumen.

2. **Endiviensalat** mit Knoblauch. **Weißkohl,** saure Äpfel und Rhabarbersaft, Kümmel, Zwiebeln, Öl, Wacholderbeeren, etwas Selleriesalz und Meerrettich. **Spinat,** Petersilie, Schnittlauch, Rhabarbersaft, Öl, Selleriesalz, etwas Muskatblüte, als Salat zubereiten. **Rote Rüben** mit Pinienkernen, Kümmel, Äpfeln, Zitronensaft, Zwiebeln und Öl.

3. **Ananasspeise:** Ananas, Äpfel, Bananen, Pinienkerne, Zitronensaft, Honig, als Salat zubereitet oder alles gerieben zu Schaum schlagen.

MITTWOCH. 1. **Schafgarbentee** mit Honig oder Rohrzucker. **Agar-Agar** in Fruchtsaft über Nacht einweichen, geriebene Zitronenschale, Nüsse dazu. (Nüchtern kauen.) **Haferflocken,** geriebene Paranüsse, Rohrzucker, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, Koriander oder Anis.

2. **Rettich,** Äpfel, Zwiebeln, Öl, Salz, geriebene Pinienkerne, Basilikum, mit Kopfsalat garnieren, Schnittlauch darüberstreuen. **Eingeweichte,** getrocknete **grüne Bohnen,** gehackt mit Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln,

Selleriesalz und Bohnenkraut, salatartig zubereiten. **Tomatenscheiben** mit ganzen Pinienkernen belegt. **Getrocknete Bananen** mit Äpfeln.

3. **Feigen,** Datteln, Rosinen mit Kokosnuß und Kokosmilch, geriebene Äpfel dazu.

DONNERSTAG. 1. **Ingwertee** mit Süßholz. **Gereinigte Weizenkleie** mit Dörrfrüchten (am Abend vorher eingeweicht), geriebene Nüsse dazu und Anis, evtl. Rohrzucker.

2. **Salatblätter** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise füllen; Gewürze für die Mayonnaise: Dill, Curry, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln, Selleriesalz, evtl. Knoblauch. **Meerrettich** mit Öl. $^2/_3$ **Äpfel,** $^1/_3$ Zwiebeln mit Tunke: Pinienkernmus, Öl, Rhabarbersaft, Petersilie, Zwiebeln, Basilikum, Dill, garnieren mit Salat. **Dattelmark.**

3. **Fruchtnußkuchen** mit Cremetunke oder Nußschlagrahm.

FREITAG. 1. **Veilchentee** mit Honig oder Rohrzucker. **Leinsamen** mit Honig. **Obstsalat:** Apfel- und Orangenscheiben, Rosinen, geschnittene Feigen und Datteln, geriebene Nüsse dazu. **Weizenflocken** mit geriebener Orangenschale, Rohrzucker und Anis.

2. **Endiviensalat** mit Tomaten. **Weißkohl,** Rhabarbersaft, Zwiebeln, Kümmel, Wacholderbeeren, Öl und Meerrettich gerieben. **Gelbe Rüben** mit Zitronen-Honigwasser übergossen, etwas Öl, und Anis. **Marzipan:** Mandeln oder Mandelmus mit Rohrzucker, Honig und Rosenwasser.

3. **Rosinen,** Walnüsse, Paranüsse, Kastanien, gehackt mit Früchten.

SAMSTAG. 1. **Kakaoschalentee,** mit Honig. **Pinienkerngetränk:** Pinienmus mit Zitronensaft und Honig verrühren, dann warmes Wasser hinzu.

2. **Gelbe Rüben,** Zwiebeln, Kerbel, Schnittlauch, Salz, Öl, Anis und Rhabarbersaft, mit Kopfsalat garnieren. **Rote Rüben** in Pinienkernmayonnaise hineinreiben, nach Geschmack mit Majoran, Dill, evtl. Kümmel würzen. **Grüne Erbsen** (eine halbe Stunde eingeweicht), mit Rhabarbersaft, Petersilie, Öl, Selleriesalz, Basilikum, Bohnen- und Küchenkraut, salatartig zubereiten. **Frische Bananen** mit Honig und geriebenen Haselnüssen.

3. **Reisflocken,** geriebene Haselnüsse, geriebene Zitronen- und Orangenschale, Zimt und Honigwasser, gut kneten und formen. **Cremetunke** dazu. **Eingeweichte Pflaumen** mit Apfelscheiben, Zimt und Rohrzucker.

JANUAR, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Orangengetränk. Johannisbrot** mit Kokosraspel und Rohrzucker vermengt, dazu Nußschlagrahm mit Ananas.

2. **Obstsalat:** 3 Äpfel, 1 Birne, 2 Bananen, 2 Orangen, etwas Ingwerpulver mit Mandelmilch übergießen, dazu geriebene Haselnüsse. **Ananasscheibe** mit Honig.

3. **Kraftnahrung** siehe Rezept, **Kokosnußmilch** oder Orangensaft. **Obst.**

MONTAG. 1. **Apfelschalentee** mit Honig. **Apfelscheiben,** Feigenschnitten, Dattelstreifen, Sultaninen. **Haferflocken,** Haselnüsse, Zitronen- und Orangenschale und Rohrzucker, **Mandelmilch** dazu trinken.

2. **Salat** mit Tunke und Tomatenscheiben. **Kartoffelscheiben** mit Aufstrich: Geriebene saure Äpfel, dazu Tomatenmark, Zwiebeln, Curry, Rhabarbersaft, Öl, Selleriesalz, evtl. Knoblauch. **Spinat,** Öl, Rhabarbersaft, Senfmehl, Selleriesalz, Pinienkerne, Zwiebeln, Muskatblüte. **Äpfel** mit Honig und Haselnüssen.

3. **Fruchtsalat,** Auf 1/2 Pfd. geriebene Nüsse 3 Äpfel gewürfelt, zerdrückte Bananen, Zitronen- und Orangensaft, evtl. Fruchtsaft darüber.

DIENSTAG. 1. **Brombeerblättertee** mit Honig oder Rohrzucker. **Gerstenflocken** mit Mandeln und Äpfeln. **Agar-Agar** in Fruchtsaft (24 Stunden eingeweicht).

2. **Salat,** darüber geriebene Nüsse. **Gemüsesülze** siehe Rezept. **Linsenkeimlinge** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Sellerie** und Äpfel. **Rhabarber,** Pinienkerne, Rohrzucker.

3. **Haferflocken,** 3 Stunden einweichen, dazu Honigwasser und Orangensaft, **Obst** und Nüsse.

MITTWOCH. 1. **Himbeerblättertee** mit Honig und Zitronensaft. **Feigen,** Datteln, Sultaninen und Haselnüsse, **Honig-Zitronensaft** mit Wasser. **Weizenflocken** mit Fruchtsaft befeuchten.

2. **Reisknödel:** Reisflocken, Zwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Curry und etwas Öl, mit Frugola übergießen, alles gründlich vermengen und zu Knödel formen, dazu **Tomatentunke** siehe Rezept. **Endiviensalat. Selleriesalat.**

3. **Mohnspeise:** 100 gr. Mohn, 100 gr Bananen, 50 gr Haselnüsse, 150 gr Rosinen und 150 gr geriebene Kastanien (durch Maschine drehen). **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Erdbeerblättertee** mit Honig. **2 Äpfel** gerieben, Saft einer Zitrone, 1/2 Tasse geriebene Pinienkerne, Zimt, evtl. Honig dazu.

2. **Salat** mit Tomatenscheiben. **Gelbe Rüben,** Apfelsaft, Zwiebel, Öl, Petersilie, Anis. **Rosenkohl,** Äpfel, Kümmel, Zwiebel, Öl, Rhabarbersaft und Selleriesalz. **Rettich** (in Julienneform) mit etwas Selleriesalz überstreuen. **Traubenrosinen** mit Krachmandeln.

3. **Hirse** oder Hirseflocken (12 Stunden in Fruchtsaft einweichen), dazu Orangenstückchen, geriebene Äpfel, Datteln, Orangen- und Zitronenschale, Anis und geriebene Haselnüsse. **Agar-Agar** mit Fruchtsaft (4 Stunden eingeweicht).

FREITAG. 1. **Ingwertee** mit Honig. **Äpfel,** Sultaninen, Feigen. **Mandelmilch.**

2. **Feldsalat,** Knoblauch. **Rote Rüben,** geriebene Pinienkerne, Kümmel, Zitronensaft. Zwiebeln, Öl. **Blumenkohl** mit gelben Rüben, Äpfeln, Zwiebeln, Zitronensaft, Öl, Selleriesalz, Basilikum, Dill und Schnittlauch. **Schwarzwurzeln,** siehe Rezept. **Sultaninen** und Haselnüsse.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Cremetunke: Pinienkernmus oder Haselnußcreme mit Orangensaft verrühren, etwas Anispulver und Honig dazu.

1/4 Pfd. Feigen, 65 gr Sultaninen und 20 gr Sennesblätter zusammen durchdrehen und ein Stückchen davon vor dem Schlafengehen essen. Wirkt günstig auf die Verdauung. Gut für Anfänger in der Rohkost, damit bald die alten Reste herauskommen.

SAMSTAG. 1. **Veilchenblütentee** mit Honig oder Rohrzucker. **Haferflockenwasser** mit Honig und Zitronensaft. **Kraftnahrung** und Obst.

2. **Rotkohl** siehe Rezept. **Wirsing** mit Nußcreme: 2 Eßlöffel Pinienkernmus, geriebene Mandeln und Walnüsse, Zitronensaft, Öl, Dill, Selleriesalz. **Äpfel,** getrocknete Bananen mit Nußschlagrahm.

3. **Gefüllte Äpfel** siehe Rezept. Ein Glas **Mandelmilch** mit reichlich Fruchtsäften zubereitet.

JANUAR, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Hagebutten-** oder Schafgarbentee mit Honig. **Leinsamen** mit Zitrone und Honig.

2. **Kartoffel- und Gemüsescheiben** mit Mayonnaise: Pinienkernmus, Äpfel, Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln, Basilikum, Meerrettich, Curry, fein in Würfel geschnittene Kräuter-Gurken. **Gefüllte Tomaten** siehe Rezept, garniert mit Salatblättern; auf die Tomaten etwas gehackte Petersilie oder Schnittlauch streuen.

3. **Bananenschlag** mit Orangen, dazu feinster Kuchen: $^1/_4$ Pfd. Hafermark, $^1/_4$ Pfd. geriebene Mandeln, $^1/_4$ Pfd. Weizenflocken, $^1/_2$ Pfd. Sultaninen, 3—4 Eßlöffel Honig, evtl. Rohrzucker mit etwas Wasser verdünnt, Zimt, eine Prise Bisalz (nicht Selleriesalz), eine halbe Zitrone samt der Schale hineingerieben, kneten und formen.

MONTAG. 1. **Apfelschalentee** mit Melisse und Honig. **Kraftnahrung** aus Weizenflocken, Paranüsse, Kokosnuß, Sultaninen, Feigen, Zitronenschale, Anis, Rohrzucker. **Äpfel.**

2. **Salat** mit Honigtunke. **Meerrettich,** Äpfel, Öl, geriebene Pinienkerne. **Kartoffel-** und **Gemüsescheiben** mit pikanter Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Rosenkohl** als Salat. **Datteln** mit Haselnüssen.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und Belag siehe Rezept.

DIENSTAG. 1. **Apfelschalen-** oder Kümmeltee mit Honig. **Haferflockenwasser,** mit Honig und Orangensaft.

2. **Zichorie** mit Öl, Honig, Zitronensaft, Schnittlauch, Petersilie und Zwiebeln. **Weißkohl** Öl, Kümmel, Äpfel, Majoran, Meerrettich. Zitronensaft. **Rote Rüben,** salatartig angemacht. **Meerrettich** mit Öl. **Äpfel** mit Honig, dazu Para- oder Walnüsse.

3. **Grünkernknödel** siehe Rezept, dazu Salat und Wurzelgemüse. Vor dem Schlafengehen einen Apfel mit Honig bestrichen. Schlafen bei offenem Fenster!

MITTWOCH. 1. **Flachssamenwasser** mit Johannisbeersaft, Pinienkernen und Honig.

2. **Feldsalat** mit Salattunke. **Weißkohl** mit Kümmel-Mayonnaise. **Saure Linsen** (in Zitronensaft eingeweicht) siehe Rezept. **Lauch** mit milder Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Äpfel** mit Nüssen.

3. **Äpfel,** Bananen, Orangensaft, Rohrzucker, dazu Nüsse. **Kokosflockenmilch** siehe Rezept.

DONNERSTAG. 1. **Kleienwasser** mit Honig. **2 Äpfel** gerieben, 2 Eßlöffel Rosinen, 2 Eßlöffel geriebene Walnüsse, Zimt, Honig.

2. **Spinat** mit Mayonnaise: Pinienkernmus, Öl, Apfelsaft, Muskatblüte, Zwiebeln, Petersilie und Selleriesalz. **Gelbe Rüben,** geraffelt. **Blumenkohl** mit Mayonnaise, Basilikum und Schnittlauch. **Getrocknete Bananen** mit Nussana bestrichen.

3. **Rohkostsalat** nach ital. Art siehe Rezept. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter.

FREITAG. 1. **Hagebutten-** und Apfelschalentee mit Honig. **Orangen,** Bananen, Haselnüsse, Pinienkerne, Vanille evtl. etwas Honig.

2. Getrocknete, eingeweichte **grüne Erbsen** mit Weißkohl, Pinienkernmus, Öl, Petersilie, Zwiebel, Basilikum, Bisalz und etwas Meerrettich. **Lauch** mit Öl und Kümmel. **Blumenkohl** mit Tomatenscheiben, dazu Zwiebeln, Öl, Petersilie, Curry, Bisalz. **Feigen** mit Walnüssen.

3. **Brot** mit Belag: a) Zitronen-Kräuter-Gurken in Scheiben, b) Schnittlauch, c) Petersilie mit Zwiebeln, Tomaten- oder Rettichscheiben, d) Radieschen.

Vor dem Schlafengehen einen **Apfel.** Schlafen bei offenem Fenster!

SAMSTAG. 1. **Sellerieschalentee** mit Honig.

2. **Endiviensalat** evtl. mit Knoblauch. **Kartoffeln** gescheibt mit Tunke: Öl, Zitronensaft, eine Prise Senfpulver, Tomatenmark, Zwiebeln oder Knoblauch, Meerrettich und Thymian. **Rotkohl** fein geschnitten, dazu Tunke aus Äpfeln, Apfelsaft, Paprika, Kümmel, evtl. Rohrzucker. **Datteln** mit Walnüssen.

3. **Äpfel,** Bananen, Orangen, Rohrzucker, Apfelsaft, 4 Stunden ziehen lassen, mit geriebenen Nüssen überstreuen, oder Nußschlagrahm dazugeben.

FEBRUAR, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Lindenblüten- und Apfelschalentee** mit Süßholz. **Ananas** mit Nußcreme. (Mandelcreme mit Honig und Orangensaft verrühren.)

2. **Salat** mit Salattunke. **Rosenkohl** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Sellerie,** Äpfel und Tomaten. **Bananenschlag** mit Orangen.

3. **Fruchtnußkuchen,** dazu eingeweichte Aprikosen.

Vor dem Schlafengehen: Apfelscheiben mit Honig bestrichen, gründlich kauen! Körper abreiben, Atemgymnastik.

MONTAG. 1. **Fenchel- und Orangenschalentee** mit Honig. **Rosinen** mit Pflaumen, 24 Stunden in Wasser eingeweicht. **Nüsse.**

2. **Chikoreesalat** evtl. mit Honig. **Weißkohlsalat** mit Zwiebeln, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Öl, Kümmel und Lauch. **Blumenkohl,** Karotten, Zwiebeln, Kümmel, Rosenpaprika, Öl oder Nüsse, Maisflocken, Salz, salatartig anmachen. **Gelbe Rüben** mit Nußcreme. **Äpfel** und Nüsse.

3. **Apfel- und Dattelpüree,** geriebene Haselnüsse, Anis.

DIENSTAG. 1. **Kleienwasser** mit Basilikum und Honig. **Orangen** mit Datteln und Nüssen.

2. **Möhren,** Kartoffeln und Weißkohl fein geraffelt, Öl, Petersilie, Kokosraspel, Kümmel, Honig, Meerrettich, geriebene Äpfel und Tomaten. **Getrocknete Bananen** mit Nüssen, Honig und Zitronensaft.

3. **Äpfel,** Bananen, Orangen, Sultaninen mit Getreideflocken und Nüssen.

Mittwoch. 1. **Flachssamenwasser** mit Heidelbeersaft, geriebenen Pinienkernen und Honig.

2. **Feldsalat** mit Tunke, evtl. Knoblauch. **Saure Linsen** siehe Rezept. **Sellerie,** Äpfel, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Dill. **Krauskohl,** wie Spinat bereiten. **Kartoffeln** gescheibt in pikanter Pinienmayonnaise, mit Kümmel und Kapern. **Tomatenscheiben** mit Nußgrieß bestreut. **Datteln** mit Walnußhälften gefüllt.

3. **Äpfel,** Datteln. **Orangen,** darüber Apfelsaft, Rohrzucker, 4 Stunden ziehen lassen, dazu Walnüsse.

DONNERSTAG. 1. **Apfelschalentee** mit Zitronensaft und Honig. **Äpfel,** Pinienkerne, Sultaninen, geriebene Nüsse und Kokosflocken. **Kokosflockenmilch** siehe Rezept.

2. **Möhren,** Topinambur, geriebene Pinienkerne, Öl, Petersilie, Kümmel, Äpfel, salatartig anmachen. **Lauch,** Öl, Pinienkerne, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Basilikum. **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise siehe Rezept. **Tomatenscheiben** mit Honig und Walnüssen.

3. **Buchweizen,** eingeweicht und durch die Mühle gedreht, Nüsse und eingeweichte, getrocknete Früchte hinzu. **Äpfel** mit Honig und Paranüssen.

FREITAG. 1. **Tee** von Himbeerblättern und Pfefferminz. **Eingeweichte getrocknete Pflaumen,** zerquetscht, mit Pinienkernen und Honig. **Haferflocken,** Haselnüsse, Anis, Rohrzucker, Zitronen- oder Orangenschale.

2. **Artischocken** zerrieben, als Salat zubereiten. **Sauerkraut** mit Tomatenscheiben. **Gelbe Rüben** und Weißkohl fein geraffelt mit Öl, Zitronensaft, Zwiebeln Äpfeln, Kümmel und Selleriesalz zubereiten. **Grünkernknödel** siehe Rezept. **Bananen** mit Rhabarberstückchen.

3. **Getreideflocken,** Äpfel, Rosinen, Orangen und Nüsse oder **Fruchtnußkuchen** aus: Feigen, Datteln, Rosinen, Kokosnuß, darauf Nussana gestrichen. **Kokosmilch.**

Vor dem Schlafengehen: Apfelscheiben mit Honig bestrichen.

SAMSTAG. 1. **Orangenschalentee** mit Süßholz. **Pflaumen** und Rosinen eingeweicht. **Getreideflocken** mit geriebenen Nüssen und Anis.

2. **Rote Rüben** als Salat, mit Kokosraspel überstreuen. **Blumenkohl** mit Tomaten, siehe Rezept. **Reisknödel** siehe Rezept. **Endiviensalat.**

3. Ein Teelöffel Honig, mit Saft einer halben Zitrone, 1—2 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Gerstenflocken, gründlich verrühren und essen! **Kokosnuß,** Weizenflocken, Sultaninen, geriebenes Johannisbrot und Rohrzucker. **Äpfel** mit Honig und geriebenen Edelkastanien (Maronen).

FEBRUAR, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Orangensaft** mit Honig und Apfelschalenwasser. **Getrocknete Bananen** zuerst durch die Nußmühle drehen, dann mit Wasser verrühren, dazu Nüsse mit Zitronensaft. **Mandelmilch.**

2. **Honig** mit Zitrone und Öl. **Orangen,** zerstückelt, dazu Nußcreme: Pinienkerne, Walnüsse mit Orangensaft oder Nußschlagrahm. **Mandarinen,** Datteln mit Haselnüssen.

3. **Apfelcremepastete** mit Agar-Agar. **Orangen** mit Feigen und Nußkernen.

MONTAG. 1. **Eichenblättertee** evtl. mit Rohrzucker. **Leinsamen** (eingeweicht) mit Honig und Zitronensaft.

2. **Gelbe Rüben,** Äpfel, Öl, Kokosnuß, Anis, auf Salatblättern angerichtet. **Saure Linsen** (in Zitronensaft eingeweicht und durch die Mühle gedreht), mit Pinienkernen, Sultaninen, Zwiebeln, Äpfeln, evtl. Erdnüssen, Basilikum. **Rotkraut,** gehobelt, dazu Pinien-Mayonnaise, mit Zutaten: Curry, Selleriesalz, Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Petersilie, geriebener Apfel. **Rohkostknödel** s. Rezepte. **Apfel.**

3. **Reisnußkuchen** mit Rohrzucker und Zimt überstreut, dazu Früchte (eingeweichte Dörrfrüchte: Pflaumen, Aprikosen usw.).

Jetzt wäre es Zeit, einige Tage zu fasten. Auch wöchentlich einen Tag zu fasten ist ausgezeichnet. Dabei aber Feigenwasser trinken.

DIENSTAG. 1. **Hagebuttentee** mit Rohrzucker.

2. **Rote Rüben,** Äpfel, Sellerie, Kümmel, Pinienkerne, Öl, Rhabarber. **Wirsingsalat** s. Rezepte. **Gefüllte Gurken** mit Mayonnaise (Pinienkernmus, Öl, Tomaten, Majoran, Paprika, Curry, Selleriesalz, selbstbereiteten Senf, s. Rezepte). **Äpfel** mit Honig.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Feigenbelag: Feigen, Datteln, Haselnüsse, geriebene Zitronenschale, dazu **Obst.**

MITTWOCH. 1. **Sellerieschalen,** eine Nacht eingeweicht, durchsieben, Honig und Pinienkernmus dazu.

2. **Endiviensalat** mit Tunke und Knoblauch. **Rotkohl,** s. Rezepte. **Kartoffeln,** gescheibt, mit Mayonnaise: Öl, Rhabarbersaft, Pinienkernmus, Zwiebel, Knoblauch, Selleriesamen, Petersilie, Basilikum. **Marzipan** (Mandeln, Rohrzucker, Rosenwasser).

3. **Hirse,** 24 Stunden eingeweicht, oder Hirseflocken, Bananen, Äpfel, Orangen, mit geriebener Schale, Kokosflocken, Zitronenschale, Zimt, Mandeln hineingeben, als Pudding oder Kuchen zubereiten.

Täglich vor dem Schlafengehen $1/2$—1 Stunde wandern, dabei tief ausatmen; dann baden oder abreiben und mit Hautfunktionsöl massieren, zum Schluß 1 Eßl. Honig langsam im Munde zergehen lassen und $1/2$ Glas Wasser langsam schluckweise nachtrinken.

DONNERSTAG. 1. **Apfelschalentee** mit Honig oder Rohrzucker.

2. **Zichorie** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Engl. Stangensellerie** als Salat zubereitet mit Erdnüssen. **Krauskohl,** feingehackt, Kastanien durchgedreht, Pinienkerne, Muskatblüte, Zwiebel, Öl, Rhabarbersaft. **Lauch** mit Mayonnaise. **Äpfel** mit Mandeln.

3. **Gemüsesülze** in Agar-Agar, s. Rezepte. **Grünkernknödel** s. Rezepte.

FREITAG. 1. **Wermuttee** mit Süßholz. **Gelbe Rüben** mit Anissamen. **Kokosnuß** mit Johannisbrot. **Mandelmilch.**

2. **Endividien** mit Salattunke. **Grünkohl,** Kümmel, etwas Honig, Walnüsse, geriebene Kastanien, Äpfel. **Kartoffel** gescheibt,mit säuerlicher Mayonnaise (Kümmel, Kapern). **Pilze** in milder Mayonnaise (Ragoût fin), s. Rezepte. **Sultaninen** und Paranüsse.

3. **Weizenkleie** in Zitronensaft eingeweicht, Pinienkerne, Öl, Honig, Äpfel, geriebene Zitronenschale und eine Prise Ingwerpulver. **Obst** und Nüsse.

SAMSTAG. 1. **Goldmelissentee** mit Honig. **Saft** von einem Wurzelgemüse (rote Rüben, gelbe Rüben, Sellerie), Rhabarbersaft, Rohrzucker.

2. **Feldsalat,** Knoblauch nebst Tunke. **Saure Linsen** mit Haselnüssen und Datteln. **Spinat,** Knoblauch, Kümmel, Rosenpaprika, Rhabarbersaft, Öl, Salz. **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise. **Rote Rüben** als Salat; Sellerieknolle, Äpfel, Nüsse hineinschneiden. **Datteln** mit Mandeln.

3. **Gelbe Rüben,** gerieben. **Äpfel** mit Nüssen.

Nach dem warmen Bade kurzes kaltes Sitzbad (10 cm hoch) besser als Brause, danach abklatschen mit den Händen — Selbstmassage mit Öl.

FEBRUAR, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Ingwertee** mit Honig. **Saft** 1/2 Pampelmuse (Grapefruit), 1 Orange, 1/2 Zitrone, gründlich verrühren, gut warm trinken. **Fruchtnußkuchen** mit Olivenöl (1. Pressung) und Obst.

2. **Salat** mit Mayonnaise. **Rosenkohl,** Kümmel, Honig, Äpfel, Haselnüsse. **Zwiebeln,** Lauch, Kümmel, Öl, Erdnüsse. **Kohlrabischeiben** mit Mayonnaise. **Rohkostknödel. Äpfel** mit Honig und Paranüssen.

3. Eine Schicht **Weizenflocken** mit Anis, eingeweichte Sultaninen, darüber doppelte Schicht Apfelscheiben, Sultaninen, darüber geriebene Haselnüsse, unvergorenen Weinsaft darüber gießen, 1—2 Stunden ziehen lassen, oder **Rohkosttorte,** s. Rezepte, und **Obst** dazu.

MONTAG. 1. **Holunderblütentee** mit Honig. **Getrocknete Zwetschgen** (3/4 Pfd.), getrocknete Aprikosen (1/4 Pfd.), einweichen und 1/4 Pfd. Haselnüsse oder Mandeln dazu reiben. **Haferflocken,** Sultaninen, Rohrzucker, 1 Prise Ingwerpulver, etwas Anis.

2. **Salat** mit Tomaten. **Kartoffeln** (Julienne) in Tunke: Zitronensaft, Zwiebeln, Lauch, Selleriesalz, Öl, Meerrettich, Paprikra, Thymian, Knoblauch. **Weißkohl,** Äpfel, Kümmel, Curry, dazu etwas Haferflocken, Honigwasser und Rhabarbersaft. **Smyrnafeigen.**

3. **Feigen,** Sultaninen, eingeweicht, Äpfel, Orangensaft, geriebene Orangenschale und Pinienkerne, Koriander. **Nußschlagrahm.**

DIENSTAG. 1. **Kleienwasser** mit Johannisbeersaft und Honig.

2. **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise. **Saure Linsen** mit Walnüssen. **Lauch** mit Mayonnaise. **Rote Rüben** als Salat. Alles auf Salatblättern angerichtet. **Sultaninen** mit Bananen und Zitronensaft.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und Belag s. Rezepte.

MITTWOCH. 1. **Flachssamenwasser** mit Brombeersaft, Pinienkerne und Honig.

2. **Sellerie** mit Äpfeln. **Weißkohl,** s. Rezepte. **Gelbe Rüben** mit Honigzitronenwasser und Anis. **Getrocknete Bananen** in Zitronensaft, dazu Marzipan.

3. **Geriebene Kokosnuß.** Rosinen, Getreideflocken, **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Leinsamentee** mit Honig und Zitronensaft. Über eine Lage eingeweichter **Gerstenkörner** 1 Apfel, 2 Bananen und 3 Pflaumen schneiden, dazu Nußcreme: Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse verreiben mit Fruchtsaft, oder fertige Mandelcreme mit Fruchtsaft verrühren.

2. **Kopfsalat** mit Tomaten. **Wirsing** mit Mayonnaise und Kümmel. **Zwiebel,** saure Äpfel, Nelken, Lorbeerblatt, Pinienkerne, Öl. **2 kleine Kartoffeln,** kleine Steckrübe, gelbe Rübe, 2 Zwiebeln, 1 kleine Zitronengurke, fein gescheibt, geriebene rote Rübe, 3 Eßlöffel Öl darüber, Selleriesamen, Zitronensaft, Petersilie, evtl. Pinienkerne und Honigwasser, auf Salatblatt serviert, darüber Petersilie streuen. **Rosinen** mit Haselnüssen.

3. Eine Schicht selbstgemahlenen **Naturreis** oder **Reisflocken** mit Zimt, eingeweichte Dörrpflaumen darüber, hierauf eine Schicht Apfelscheiben, wieder Dörrpflaumen, danach eine Schicht Naturreisflocken mit Zimt und Zitronenschale, darüber geriebene Haselnüsse und Rohrzucker; zum Schluß über das Ganze Fruchtsaft. 2 Stunden ziehen lassen.

FREITAG. 1. **Veilchenwurzelpulvertee** mit Honig. **Orangen,** Sultaninen, Feigen, in Fruchtsaft eingeweicht, dazu Weizenflocken.

2. **Endivien,** Sellerie und Tomaten. **Rohkost-Sauerkraut** s. Rezepte. **Schwarzwurzeln,** Meerrettich, Öl, Petersilie. **Feigen** mit Nußcreme.

3. **Hirse** und Buchweizen, dazu Datteln, Zwetschgen, Mandeln, Walnüsse, Rosinen, 24 Stunden in Obstsaft eingeweicht. **Obst.** Brennesselblätterpulver, morgens und abends 1 Messerspitze in Wasser, dazu Honig und Rhabarbersaft.

SAMSTAG. 1. **Apfeltee** mit Feigen. **Eingeweichte Dörrpflaumen,** verrührt mit Pinienkernen und Honig. **Mandelmilch.**

2. **Kopfsalat** mit Salattunke. **Lauch** mit Mayonnaise. **Meerrettich** mit Öl. **Blumenkohl,** Öl, Äpfel, Kümmel, dazu Nußgrieß, Honigwasser und Basilikum. **Tomatenscheiben. Marzipan.**

3. **Bananen** und Orangen in Scheiben, darüber Rohrzucker, Zitronensaft, unvergorenen Wein, Himbeersaft, 1 Stunde ziehen lassen.

FEBRUAR, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Tee** von Wegtritt oder Kalmus oder Wacholderbeeren mit Honig. **Kraftnahrung. Mandelmilch. Orangen,** Pfirsiche, Honig und Nüsse. **Nußschlagrahm.**

2. **Fruchtsalat,** dazu Fruchtnußkuchen mit Ingwer und Walnüssen. **Ananascreme:** 6 Paranüsse, 12 Haselnüsse, 1/2 Tasse Pinienkerne, Ananassaft evtl. Orangensaft dazu.

3. **Äpfel,** Pinienkerne, Rosinen, Edelkastanien. **Hirsepudding.**

MONTAG. 1. **Johannisbeerblättertee** mit Honig.

2. **Wirsing,** gelbe Rüben, Dill, Zwiebeln, Öl, Apfelsaft. **Kartoffelscheiben** mit Mayonnaise. **Rotkohl** s. Rezepte. **Eingeweichte Pflaumen,** entsteint und mit Pinienkernen zu Mus verrührt.

3. **Roggenbrot** mit Aufstrich: geriebene Erdnüsse, Pinienkernmus, Senfsamen, Kümmel, Olivenöl, Zitronensaft. **Obst.**

DIENSTAG. 1. **Brombeerblättertee** (8 Stunden eingeweicht) mit Orangensaft und Honig.

2. **Salat** mit Tomaten. **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise: Mandelmus oder Pinienkernmus, Zitronensaft oder Rhabarbersaft, Selleriesalz, Ingwer, Honigwasser, Öl, Petersilie, 1 Prise Senfmehl. **Lauch** mit Öl, Kümmel, Sellerie. **Spinat** mit Mayonnaise. **Äpfel** mit Haselnüssen.

3. **Vollgerstenflocken** eingeweicht, Zwiebel, Pfefferschoten, Tomaten, Petersilie, 1 Prise Paprika und Selleriesalz, Lorbeerblatt, dazu Äpfel.

MITTWOCH. 1. **Löwenzahn- oder Schafgarbentee.**

2. **Italienischer Salat** mit Mayonnaise aus: Öl, Pinienkernmus, Rhabarber, Dill, Selleriesalz, Meerrettich, Zwiebel, Petersilie. **Blumenkohl** als Salat mit Basilikum. **Kartoffel-** und **Rübenscheiben** mit Mayonnaise. **Rahnen** mit Äpfel als Salat angemacht. **Weingelee** s. Rezept.

3. **Weizenflocken-Knödel:** Flocken einweichen, Zwiebel, Petersilie, Öl, Majoran, Haselnüsse, Selleriesalz, Meerrettich vermengen und zu Knödel formen. **Gurken-** und **Tomatensalat** dazu.

DONNERSTAG. 1. **Reiswasser** mit Honig. **Reisnußkuchen** mit Zimt, Rohrzucker und Früchten.

2. **Salat** mit Tomaten. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar s. Rezepte. **Grünkohl** s. Rezepte. **Bleichsellerie** mit Mayonnaise. **Äpfel** mit Nußcreme.

3. **Eingeweichte Aprikosen** mit Agar-Agar, evtl. Orangensaft und etwas Zitronensaft, dazu Nüsse, ferner **Fruchtschnitten** aus: Haselnüssen, Mandeln, Haferflocken, Feigen, geriebenen Mandarinen- oder Orangenschalen auf reifen Mohn gedrückt.

FREITAG. 1. **Linsenwasser** mit Honig. **Pflaumen** und Sultaninen (24 Stunden in Wasser). **Fruchtnußkuchen** mit Öl (1. Pressung).

2. **Chikoree** mit Öl und Selleriesalz. **Linsen** eingeweicht, Öl, Zitrone, Salz, Walnüsse. **Wirsing** mit pikanter Mayonnaise. **Rahnensalat. Feigen** mit frischer Kokosnuß, zweimal durchgedreht!

3. **Saft** von 2 Orangen und 1 Zitrone, 1/8 Pfd. geriebene Pinienkerne, vermischen mit in heißem Wasser aufgelöstem Agar-Agar, viel Rohrzucker und abgeriebene Orangen- und Zitronenschale hinein. 1 Glas **Mandelmilch.**

SAMSTAG. 1. **Apfeltee** mit Honig oder Ananassaft. **Haferflocken** mit geraspelten Haselnüssen, Rohrzucker, Anissamen, geriebener Zitronen- und Orangenschale. **Äpfel** und Orangen.

2. **Salat** mit Salattunke, mit Tomaten und geriebenen Haselnüssen garniert. **Sellerieknolle** geraffelt mit Mayonnaise: Pinienkernmus, Öl, Sellerieblätter, Äpfel, Zwiebeln, Kapern, Rhabarbersaft. **Lauch** mit Mayonnaise. **Gelber Rübensalat. Agar-Agar** in Fruchtsaft eingeweicht mit Äpfeln und Sultaninen.

3. **Pflaumenmarmelade** (s. Rezepte) mit Nüssen, auf Anisplätzchen. **Weizenflocken** mit Honigwasser und Anis. **Obst.**

MÄRZ, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Weizenkleiewasser** mit Honig und Ananassaft. **Fruchtnußkuchen** mit Ingwer. **Ananas** mit Nußschlagrahm.

2. **Früchteschale** mit Nußkernen und Marzipan. **Bananenschlag** mit Orangen. **Geriebene Kastanien,** Äpfel, Kokosnuß, Orangensaft, evtl. Honig.

3. **Pastetenunterteig** mit Obstfüllung: Äpfel, Orangen, Pinienkerne, Honig, Ingwer, darüber geriebene Kokosnuß.

MONTAG. 1. **Lungenkrauttee** mit Süßholz. **Vollgerstenflocken** mit Honig, dazu Äpfel.

2. **Salat,** Löwenzahn, Kresse, Äpfel, Zwiebel, Schnittlauch, Öl. **Gefüllte Tomaten** mit Mayonnaise: Pinienkernmus, Öl, frisches Tomatenmark, Zwiebel, Muskatblüte, Selleriesalz, Meerrettich, Schnittlauch, Zitronen-Kräutergurken. **Gelbe Rüben,** dazu geriebene Nüsse. **Rote Rübenscheiben** mit Mayonnaise, alles auf einer Platte anrichten und mit grünem Salat sowie Tomatenscheiben und Kapern verzieren. **Äpfel** und Walnüsse.

3. Eingeweichte getrocknete Pflaumen, Mandeln und Honig, dazu Obst, evtl. Flocken.

DIENSTAG. 1. **Salbeitee** mit Süßholz. Je 1 Eßl. reifer **Mohnsamen,** geriebene Walnüsse, geriebene Haselnüsse, gemahlene Pinienkerne, Orangensaft. **Weizenflocken** mit Anis und Rohrzucker. **Obst.**

2. **Chikoreesalat** mit Öl und Selleriesalz. **Spinat,** Zwiebel, Muskatblüte, Rhabarbersaft, Pinienkerne, Öl. **Wirsingkohl** mit pikanter Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (Kümmel). **Tomaten** mit Pilzmayonnaise gefüllt. **Traubenrosinen** mit süßen Mandeln.

3. **Reisnußkuchen** mit Rohrzucker und Zimt bestreut. **Obst.**

MITTWOCH. 1. **Melissentee** mit Honig. **Dattelmark.**

2. **Salat,** Tomaten, Meerrettich, Öl, Schafgarbe, Zwiebel, Lorbeerblatt. **Blumenkohl** mit Selleriesalz, Öl und Meerrettich. **Rote Rüben** oder **gelbe Rüben,** Rettich, Pinienkerne. **Rohkostknödel. Apfel.**

3. In eine Glasschüssel: 1 Schicht **gescheibte Äpfel,** darüber Rohrzucker und Rosinen, dann 1 Schicht gescheibte Bananen, darüber Rohrzucker und Rosinen, dann 1 Schicht gescheibte Orangen, darüber Rohrzucker und Rosinen. Dazu **Walnüsse,** evtl. mit Getreideflocken und Anis.

DONNERSTAG. 1. **Kleiewasser** mit geriebener Orangenschale und Honig. **Orangen** in Scheiben geschnitten. Dazu Nußschlagrahm.

2. **Chikoreesalat** mit Fenchelwurzel, Öl, Salz, Kapern. **Weißkohl,** Zwiebel, Lorbeerblatt, Kümmel, Öl, Äpfel. **Sellerie** mit Zwiebeln und Mayonnaise. **Roter Rübensalat. Creme** aus Kastanien, Äpfeln, Bananen, Honigzitronenwasser, Ingwer und Haselnußcreme.

3. **Italienischer Salat** s. Rezepte. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter. 1 Glas **Mandelmilch.**

FREITAG. 1. **Roggenflockenwasser** mit Kümmel und Honig. 1/2 Tasse **reifer Mohnsamen,** 2 Feigen, 1 Dattel, 3 geriebene Johannisbrotschoten, 1 Tasse geriebene Kastanien, 2 Eßl. Reismehl, Fruchtsaft darüber (für mehrere Personen). **Obst.**

2. **Löwenzahnsalat** mit Tunke. **Rotkohl,** Apfelwein, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelken, Öl, Apfel, Selleriesalz, geriebene Kastanien. **Lauch,** Öl, Kümmel, Basilikum. **Gelbe Rüben,** Anis, Haselnüsse, Honigzitronenwasser. **Getrocknete Bananen.**

3. **Brot** mit **Zwiebelmayonnaise:** Zwiebel, geriebene Erdnüsse, Öl, Curry, Kümmel, Pinienkernmus und etwas Selleriesalz. **Apfel** und einige Datteln.

SAMSTAG. 1. **Berberitzentee** mit Süßholz. **Eingeweichte Bananen** mit Reisflocken, dazu Rohrzucker und Zimt. **Apfel.**

2. **Salat** mit Tunke. **Schwarzwurzel,** Zwiebel, Lauch, Kokosnuß, Öl, Honig, Meerrettich, Kokosnußmilch. **Selleriesalat. Linsenflockenknödel** s. Rezepte unter Grünkernknödel. **Tomatenscheiben. Apfel,** Honig, Nußkerne.

3. **Orangen,** Bananen, geriebene Haselnüsse. **Mandelmilch** mit reichlich Fruchtsäften und etwas Vanillepulver.

MÄRZ, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Weizen- und Apfelschalenwasser** mit Anis und Honig. **Rosinen** mit Pflaumen, 24 Stunden eingeweicht. **Kraftnahrung.**

2. 1/4 **Ananas,** 2 Äpfel, 3 Orangen, dazu Mayonnaise aus: Honig, Zitronensaft, Ananassaft, Pinienkernmus und etwas Öl oder Nußschlagrahm. **Mandelmilch** mit Vanille. **Gefüllte Datteln** mit Walnußkernen.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Tunke: Honig, Zitronensaft und unvergorener Weinsaft, dicke Mandelmilch dazu geben.

MONTAG. 1. **Lavendelblütentee** mit Süßholz. **Zwiebel** mit Honig und Apfel dazu essen. **Weizenflocken,** Anis, Nüsse. Jetzt ist die Zeit, eine Woche zu fasten! Nur Feigenwasser, Kräutertees und Fruchtsäfte trinken.

2. **Salat,** Gartenkresse, Tomaten, dazu Salattunke. **Blumenkohl,** Kapern, Salz, Öl. Rhabarbersaft, Basilikum. **Geriebener Selleriesalat,** gelbe Rüben, Erdnüsse oder Haselnüsse dazu. **Dünne Kartoffelscheiben** mit Tomaten, Basilikum, Zwiebel, Äpfeln und Nüssen. **Sultaninen.**

3. **Hafermark,** in Frugola einweichen, Zwiebel, Küchenkräuter und etwas Öl dazu.

Vor dem Schlafengehen: 1 Apfel und 1 Eßl. Honig langsam im Munde zergehen lassen. Verzeihung, daß ich immer wieder auf das **gründliche Kauen** hinweise; es ist so nötig, besonders bei der Rohkost! 1 Glas Wasser.

DIENSTAG. 1. **Bohnenschalen-** oder **Apfelschalentee** mit Honig. **Leinsamen** mit Zitronensaft und Honig.

2. **Chikoree** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Sellerie,** Zwiebel, Lorbeerblatt, Äpfel. **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise. **Sauerkraut** mit Tomaten s. Rezepte. **Kartoffeln** mit Mayonnaise, Kapern, Kümmel. **Kokosnuß** und Feigen durchgedreht.

3. **Apfel,** gerieben, Feigen, Mandeln, Haferflocken, Zimt. **Orangen.**

Vor dem Schlafengehen ein Stück von folgendem Ableitungsmittel: 1/4 Pfd. Feigen, 65 gr Sultaninen, 20 gr Sennesblätter, durchdrehen.

MITTWOCH. 1. **Kleiewasser** mit Fruchtsaft und Honig.

2. **Reisflockenknödel** mit Tomatentunke s. Rezepte. **Weißkrautsalat** mit Rhabarbersaft, Haselnüssen, Kümmel, Honig. **Gelbe Rüben** mit Zwiebel, Anis, Zitronenwasser. **Creme:** Kastanien, Äpfel, Feigen, Zimt, Honigzitronenwasser.

3. **Gefüllte Tomaten** s. Rezepte; dazu **Sonnengebackenes Brot** und Nußbutter. **Apfel** und einige Rosinen.

DONNERSTAG. 1. **Orangenschalenwasser** mit Zitronensaft und Honig, dazu geriebene Pinienkerne.

2. **Endiviensalat** mit Zwiebeln, Lauch, Pinienkernen, Öl, Tomaten. **Lauch,** mit Mayonnaise: Öl, Pinienkernmus, Kümmel, Sellerie, Dill, Honigzitronenwasser. **Kartoffeln-** und Rübenscheiben mit obiger Mayonnaise, dazu Kapern, Senfmehl, Zwiebel, Knoblauch. **Nußkerne** mit frischen Bananen.

3. **Fruchtnußkuchen** mit **Obst,** evtl. Nußschlagrahm.

Vor dem Schlafengehen: 1 Eßl. Honig langsam im Munde zergehen lassen! 1 Glas Wasser nachtrinken, schluckweise! —

FREITAG. 1. **Flachssamenwasser** mit Melissentee und Honig.

2. **Salat,** Knoblauch, Tomaten. **Grünkohl,** Zwiebel, Muskatblüte, Öl, Pinienkerne. **Schwarzwurzeln** in Mayonnaise: Öl, Pinien, Zwiebel, Knoblauch, Honigzitronenwasser, Meerrettich. **Feigen,** Sultaninen, getrocknete Bananen, gestückelt, mit Nußcreme.

3. **Haferflocken,** geriebene Äpfel, Haselnüsse, Zitrone, Traubensaft.

Vor dem Schlafengehen eine Stunde wandern, dabei tief **aus**atmen!

SAMSTAG. 1. **Apfelschalen-** oder **Kümmeltee** mit Süßholz.

2. **Chikoree** mit Öl und etwas Selleriesalz. **Lauch** in Mayonnaise. **Rote Rüben,** grob gerieben, als Salat. **Weißkohl** mit Kümmel und Nußcreme: geriebene Walnüsse, geriebene Petersilienwurzel, geriebene Selleriewurzel, Salz, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebel evtl. Knoblauch. **Datteln** mit Äpfeln und einigen Rosinen.

3. **Hirse,** 24 Stunden eingeweicht, oder Hirseflocken, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Haselnüsse, Öl, Schnittlauch, Petersilie. **Tomatensalat** dazu.

MÄRZ, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Reiswasser** mit Zimt und Rohrzucker.

2. **Salat** mit **Gemüse-** und **Tomatenscheiben,** dazu Mohncreme: Je 1 Eßl. reifer Mohnsamen, Haselnüsse, Walnüsse, Pinienkerne, Ananassaft, evtl. Honigzitronenwasser hinzu. **Ananas** mit Nußschlagrahm.

3. **Reisnußkuchen** mit Tunke: Pinienkernmus, Honig, Öl, Zitronensaft und etwas Ananassaft. **Früchte** oder **Aprikosenpüree** mit etwas Rohrzucker dazugeben.

MONTAG. 1. **Tausendgüldenkrauttee** mit Süßholz. **Rohgemüsesaft** mit Mandelmilch.

2. **Salat** und Tomaten. **Schwarzwurzeln** in Mayonnaise: Öl, Pinienkernmus, Zwiebel, Honigzitronenwasser. **Sellerie** mit Äpfeln und etwas Rohrzucker, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Kartoffeln** in feinen Scheiben mit säuerlicher Mayonnaise. **Äpfel** und Bananen gescheibt mit Honig.

3. **Piniencreme:** $^1/_2$ Tasse Pinienkerne und 2 Paranüsse, gerieben, Zitronen- und Orangensaft, evtl. Honigwasser hinzu. Alles gründlich verrühren. **Obst.** Eine Handvoll **Dörrpflaumen** und 2 Sennesblätter in $^1/_4$ Liter Wasser einweichen, am andern Morgen trinken.

Jetzt 3—5 Tage fasten! An den Tagen nur Feigenwasser und ableitende Kräutertees trinken.

DIENSTAG. 1. **Rohrzuckerwasser** mit Zitronensaft. Beim Fasten täglich ein Bad, Hautfunktionsöl, Atempflege, schwachen Tee von Wermut, Tausendgüldenkraut oder Schafgarbe. Nach dem Fasten eine ausschließliche Orangenkur ohne Zugabe (8 Tage lang), evtl. etwas Mandelmilch.

2. **Chikoreesalat** mit Mayonnaise. **Wirsing** als Salat mit Äpfeln, Kümmel, Meerrettich, Öl, Nußgrieß, Honigzitronenwasser. **Gelbe Rüben,** Öl, Zitronensaft, Zwiebel. **Apfelscheiben** mit Aufstrich: Feigen, Sultaninen, Koriander, durchgedreht, dazu Zitronensaft.

3. 15 **Sultaninen,** 3 Dörrpflaumen, 1 Feige, klein geschnitten über Gersten- und Haferflocken streuen, darüber $^1/_2$ Tasse Nußcreme: verschiedene Nußarten oder Nußmus mit Honigzitronenwasser verreiben, 15 Minuten stehen lassen. **Apfel.**

MITTWOCH. 1. **Pfefferminztee** mit Süßholz. **Agar-Agar** über Nacht in Fruchtsaft eingeweicht mit Honig und geriebener Zitronenschale.

2. Feingeschnittener **Salat** mit **Mandelmilch** und etwas Honig, geschmückt mit Veilchen. **Frühlingskräutersalat** (Sauerampfer, Löwenzahn, Schafgarbe, Wegerich, Brennesselspitzen usw.) als Salat bereiten, oder wie Spinat, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Rotkohl** mit Mayonnaise: Öl, Pinienmus, Nelken, Kastanien, Äpfel, Meerrettich, Honigzitronenwasser. **Sultaninen** mit Haselnußcreme.

3. **Eine Schicht Apfelscheiben,** darüber Saft $^1/_2$ Zitrone, $^1/_2$ Pomeranze, 1 Eßl. Honig, wieder 1 Schicht Apfelscheiben, Saft usw. **Fruchtnußkuchen** mit Nußschlagrahm.

DONNERSTAG. 1. **Buchweizenwasser** mit Fruchtsaft und Honig. Die heranwachsende Jugend noch: **Kraftnahrung** und **Obst.**

2. **Salat** mit Rhabarber, frische Bananen, Honig. **Selleriewurzel** grob gerieben, Walnüsse, Zwiebel, dazu Mayonnaise: Öl, Pinienkerne, Honigzitronenwasser, Senfmehl, Selleriesalz, Cayenne. **Gemüsesülze** s. Rezepte mit etwas Mayonnaise. **Datteln** mit Nußcreme.

3. **Äpfel,** Sultaninen, Honig, Zimt, dazu Walnüsse.

FREITAG. 1. **Basilikumtee** mit Honig.

2. **Äpfel,** geschält, becherartig ausgehöhlt, mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise gefüllt, auf Salatblättern. **Tomatenscheiben** mit Pinienkernen belegt. **Kartoffel** mit Mayonnaise mit den Zutaten: Kapern, Knoblauch, Zwiebel, Meerrettich, Petersilie. **Blumenkohl** als Salat. **Äpfel,** Honig und Nüsse.

3. **Gescheibte Äpfel,** gescheibte Bananen, Ananas, Orangen, geriebene Mandeln und Pinienkerne, darüber Fruchtsaft, garniert mit Traubenbeeren und Sultaninen. **Hirsepudding.**

SAMSTAG. 1. **Enziantee** mit Süßholz. Morgenfasten!

2. **Mandelmilch** mit Honig und Möhrensaft (gelbe Rüben). **Salat** mit Tomaten. **Steckrübe** in Mayonnaise. **Rotkohl** s. Rezepte. **Geriebene Walnüsse,** gewürfelte Äpfel, vermengt mit geriebener Zitronenschale oder Orangenschale, evtl. Honig und Zimt.

3. **Reisnußkuchen** mit Rohrzucker und Zimt, dazu Piniencreme: $^1/_2$ Tasse Pinienkerne, 3 Paranüsse, Zitronen- und Orangensaft oder **Nußschlagrahm.**

SONNTAG. 1. **Orangensaft** mit Ananasstückchen und Honig.

2. **Salat** mit Bananentunke. **Zwei Äpfel,** 1 Zwiebel, Zwiebelgrün, Petersilie, Selleriesamen, feingeriebene Nüsse, 1 Eßlöffel Öl, darüber Mayonnaise, serviert auf Salatblättern. **Ananasscheibe** mit Ananascreme: 6 Paranüsse, 12 Haselnüsse, ½ Tasse Pinienkerne zu einer Creme verarbeiten oder fertige Nußcreme nehmen und mit Ananassaft vermengen.

3. **Bananen** und Orangen in Scheiben, Rohrzucker, Zitronensaft, unvergorener Wein, Himbeersaft darüber, 1 Stunde ziehen lassen. **Nüsse.** Statt dessen evtl. **Rohkosttorte,** s. Rezepte, und **Obst** dazu.

MONTAG. 1. **Heilerde,** innerlich, 1 Eßlöffel auf ½ Glas Wasser. Nach 1—2 Stunden: Melissentee mit Honig. Morgenfasten.

2. **Salat** mit Salattunke, Sauerampfer, Veilchen. **Spinat,** Zwiebel, Pinienkerne, Muskatblüte, Öl, Sauerampfer, Kerbel. **Radieschen** mit Erdnüssen. **Kartoffel,** fein gescheibt, dazu Mayonnaise: Öl, Pinienkerne, Zitronensaft, Senfpulver, Tomatenmark, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, evtl. Honigwasser und Kapern. **Rote Rüben,** Pinien, Datteln, Zitronensaft.

3. **Creme:** geriebene Äpfel, Zitronensaft, Pinien, Ingwer, Zimt, evtl. Honig und Orangensaft. **Edelkastanien,** gerieben. **Kakaoschalentee** mit Mandelmilch.

DIENSTAG. 1. Nüchtern 1—2 zarte kleine **Rhabarberstengel** essen, evtl. vorher Rohrzucker darüberstreuen. **Feigen,** Mandeln, dazu 1 Glas Mandelmilch.

2. **Salat,** Schafgarbe, Äpfel. **Lauch** mit milder Mayonnaise (Kümmel). **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise (Basilikum). **Krauskohl** mit Mayonnaise (Kastanien, Ingwer, Muskatblüte, Selleriesalz). **Äpfel,** Tomaten, Honig, Walnüsse.

3. **Pinienkerne** und Paranüsse oder Nußmus mit Orangensaft verrühren. **Obst. Agar-Agar** in Obstsaft eingeweicht.

MITTWOCH. 1. **Flachssamenwasser** mit Fruchtsaft und Honig, evtl. Zitronensaft.

2. **Salat,** Petersilie und Salattunke. **Meerrettich** mit Öl. **Gelbe Rüben,** Kokosnuß, Anis. **Topinambur,** Zwiebel, Petersilie, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Rotkohl** s. Rezepte. **Kokosnuß** mit Feigen.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Mohncreme: 1 Eßlöffel Mohnsamen, Haselnüsse, Walnüsse, Pinienkerne, Ananas- oder Orangensaft.

DONNERSTAG. 1. **Gerstenwasser** mit Fruchtsaft und Honig. **Nußcreme:** 1 Eßlöffel Anissamen, Haselnüsse, Walnüsse, mit Orangensaft oder Honigzitronenwasser verrühren. **Weizenflocken** mit Mohn und geriebener Zitronenschale, Rohrzucker.

2. **Salat,** Löwenzahn, Kresse, Schnittlauch. **Rote Rüben,** Pinienkerne, Kümmel. **Mangold** mit Mayonnaise (Muskatblüte). **Blumenkohl** mit milder Mayonnaise. **Rhabarber,** Bananen, Rohrzucker.

3. **Bananen,** Orangen, Zitronensaft, Honig. **Saure Äpfel,** Traubenrosinen, Zimt, Rohrzucker.

FREITAG. 1. **Orangensaft** mit Apfelschalentee und Honig.

2. **Zichorie** mit Öl und Selleriesalz. **Meerrettich** mit etwas Öl und Weißwein (unvergoren). **Verschiedene Gemüse** mit Mayonnaise: Pinienkerne, Öl, Tomaten, Äpfel, Zwiebel, Petersilie mit Petersilienwurzel, Majoran, Thymian, Ingwer, Curry, Selleriesalz, Lorbeerblatt. **Sultaninen,** Bananen, Paranüsse.

3. **Nußcreme:** 2 Paranüsse, 3 Walnüsse, 9 Haselnüsse, Mandelöl, Zitronensaft, evtl. Zitronenhonigwasser. Statt Nußcreme auch Nußschlagrahm. **Obst.**

SAMSTAG. 1. 1 Glas **klares Wasser** mit einigen Tropfen Zitronensaft. Nach 2 Stunden 1 Glas **Mandelmilch** mit frischen Fruchtsäften.

2. **Mandelmilch** mit Spinatsaft. **Rettichsalat** mit Mayonnaise. **Blumenkohl** als Salat, s. Rezepte. **Gelbe Rüben** mit Zwiebel, Äpfeln, Zitronensaft, Anis. **Bananen** mit Zitronensaft, dazu Marzipan.

3. **Tapioka,** 12 Stunden in Fruchtsaft eingeweicht, Zimt, Vanille und geriebene Zitronenschale. **Obst.**

Nach dem warmen Bade ein kurzes kaltes Sitzbad (Wasser 10 cm hoch), abklatschen! Hautfunktionsöl. Je öfter wir uns kalt abreiben, um so weniger „erkälten" wir uns.

APRIL, 1. Woche.

SONNTAG. 1. Nüchtern 1 Glas **Wasser. Orangensaft** mit zerdrückten Bananen. **Ananas** mit Fruchtnußkuchen. **Zitronenwasser** mit Honig.

2. **Salat** und Gemüsescheiben mit Nußcreme: 3 Eßlöffel Pinienkerne, 6 geschälte Mandeln, 4 Walnüsse, 1 Paranuß, Zitronensaft, evtl. Zitronenhonigwasser. **Ananas,** Bananen mit Nußcreme, auch die feine fertige Nußcreme kann dazu verwendet werden, letztere verrühren mit Ananassaft.

3. **Geschälte Äpfel** aushöhlen, außen mit Honig bestreichen, durch geriebene Mandeln wälzen und füllen mit Bananenbrei, Nüssen und Honig. Viel Bewegung in Luft und Sonne, wenn möglich, Tannenwald! —

MONTAG. 1. **Pfefferminztee. Brennessel-** und Rhabarbersaft mit Honig. Für die heranwachsende Jugend noch ein Frühstück, bestehend aus einer **Kraftnahrung** und **Obst.**

2. **Äpfel-Zwiebelsalat:** $^2/_3$ Äpfel, $^1/_3$ Zwiebeln mit Tunke: Öl, Rhabarbersaft oder Zitronensaft, Senfpulver, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Cayenne, dazu Salat. **Lauch** mit milder Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Gefüllte Tomaten** mit Äpfeln, Bananen und Nußcreme.

3. **Hirsefruchtpudding:** Hirseflocken, etwas Honigwasser, Bananen, Äpfel, Orangen mit geriebener Schale, Kokosflocken, Zitronenschale, Zimt, Mandeln.

Vor dem Schlafengehen ein Fichtennadelbad nehmen, und einige Tropfen Olbas in die Nase einführen.

DIENSTAG. 1. **Kleiewasser** mit Orangensaft und Honig.

2. **Kopfsalat,** Öl, Rhabarber, Salz, Haselnüsse. **Sellerieknolle,** gerieben, Öl, Rhabarber- oder Zitronensaft, Salz, Muskatblüte. **Halbierte Tomaten,** gefüllt mit: Tomatenmark, Petersilie, Zwiebeln, Nüssen, Sellerie, Bisalz, Äpfeln, Kapern. **Rohkostknödel.**

3. **Kartoffel** mit Mayonnaise (Kümmel, Knoblauch). **Gurken** mit Pinienkernen, Petersilie, Zwiebeln, Apfelhonigwasser, Dill, evtl. Selleriesalz. **Datteln** mit Haselnußcreme und Apfel.

MITTWOCH. 1. **Apfelschalentee** mit Honig. **Brennessel-** und Sauerampfersaft mit etwas Honig.

2. **Weißkohl,** Meerrettich, Äpfel, Öl, Salz, Kümmel, Rhabarbersaft, Reisflocken. **Spinat,** Pinienkerne, Muskatblüte, Salz, Öl, Curry. **Schwarzwurzeln** und **Tomatenscheiben** mit je etwas Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise und Petersilie.

3. **Rote Rüben** mit Bananen, Pinienkerne, Ingwer. **Gefüllte Äpfel** mit Mayonnaise (Tomatenmark).

DONNERSTAG. 1. **Pflaumen-** und Rosinenwasser. **Reisnußkuchen** mit Zimt und Rohrzucker, dazu die eingeweichten Pflaumen und Rosinen.

2. **Zichorie** mit Mayonnaise. **Rote Rahnen** mit Pinienkernen, Kümmel **Möhren** (gelbe Rüben) mit geriebenen Haselnüssen. **Weiße Rüben** mit Mayonnaise. **Feigen,** Sultaninen und Nußcreme.

3. **Kartoffelscheiben** mit Mayonnaise (dazu selbstbereiteten Senf oder Zitronensenf, s. Rezepte, II. Teil). **Äpfel** mit Honig und einige Walnüsse. **Mandelmilch.**

FREITAG. 1. **Bohnenkrauttee** mit Honig. **Saft** von verschiedenen Wurzelgemüsen, Rhabarbersaft, Honig oder Rohrzucker. **Hirsepudding** mit Fruchtsaft.

2. **Grüner Salat** mit Kresse, Zwiebel usw. Von keimender Zwiebel die jungen Röhrchen zu Salaten verwenden. **Kohl,** fein geschnitten, mit feingeriebenem Sellerie, darüber Mayonnaise: Öl, Pinienkerne, Tomatenmark, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kümmel, Meerrettich, evtl. Apfelsaft. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar. **Äpfel** und Honig.

3. **Mohncreme:** Ein Eßlöffel reifer Mohnsamen, Haselnüsse, Walnüsse, Pinienkerne, Orangensaft. **Obst.**

SAMSTAG. 1. **Basilikumtee** mit Honig. **Edelkastanien,** gerieben, mit Obst.

2. **Salat** mit Salattunke, darüber Apfelscheiben und fein gehacktes Zwiebelgrün. **Sellerie,** Meerrettich, Äpfel, Öl. **Lauch** mit milder Mayonnaise. **Rotkohl,** 24 Stunden in Apfelsaft oder Rhabarbersaft eingeweicht, Äpfel (in Julienneform), Zwiebel, Selleriesalz, Rohrzucker, Kastanien, Nelkenpulver. **Rohkostknödel. Fruchtpastete.**

3. **Obstsalat:** 2 Orangen, gescheibt, Ananas gescheibt, 3 Eßlöffel geriebene Mandeln, darüber Fruchtsaft (selbst hergestellt aus: Apfelschalenwasser mit Orangensaft und Honigzitronenwasser).

APRIL, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Orangensaft** mit zerdrückten Bananen und Honigwasser.

2. **Zitronensaft** aus 1/2 Zitrone, 1 Teelöffel Honig und 1—2 Eßlöffel Olivenöl, gründlich verrühren und vor Tisch essen (sehr magen- und darmstärkend). **1 Schicht Haferflocken** in eine Schüssel, dann Ananasstückchen, 1 Schicht Weizenflocken, 1 Schicht Nüsse, 1 Schicht Ananas, mit Orangensaft übergießen. **Bananenschlag** mit Rosinen.

3. **Feigen,** Datteln, Rosinen, Kokosnuß, zerstückeln, vermengen und alles trocken essen.

MONTAG. 1. **Rhabarbersaft** mit Honigwasser und geriebenen Pinienkernen.

2. **Salat** mit Sauerklee und Veilchen. **Brennessel** und Sauerampfer wie Spinat bereiten. **Radieschen,** Zwiebelröhrchen, Öl, Rhabarber, Pinienkerne, Ingwer. **Gemüse** und Kartoffelscheiben mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, dazu selbstbereiteten Senf und Kapern. **Gefüllte Tomaten** s. Rezepte.

3. **6 Feigen,** 1 Dattel, 2 Pflaumen gehackt, 2 Eßlöffel geriebenes Johannisbrot, Saft von 2 Orangen. **Tapioka,** 12 Stunden in Fruchtsaft eingeweicht.

DIENSTAG. 1. **Mangoldstengelsaft,** Rhabarbersaft und Honigwasser.

2. **Salat** mit Tomaten. **Spinat,** Kresse und Petersilie mit Mayonnaise: Öl, Pinienkerne, Muskatblüte, Zwiebel, Rhabarberhonigwasser. **2/3 Äpfel, 1/3 Zwiebel,** Zitronengewürzgurke (von Just), Kapern, Pinienkerne, Meerrettich, Öl. **Saure Linsen** (eingeweicht in Rhabarber- oder Zitronensaft), Honig, Paranüsse. **Äpfel,** ausgehöhlt und gefüllt mit: Sultaninen, Bananen und Haselnußcreme.

3. **Nußschlagrahm** mit Erdbeer- und Johannisbeersaft. **Orangen,** Äpfel.

MITTWOCH. 1. **Kokosnußmilch** mit gleicher Menge Wasser. **Kraftnahrung** mit **Obst.**

2. **Grüner Salat** mit Tomaten und Sauerklee. **Junge Erbsen,** Petersilie, Öl, Rhabarber, Salz, Zwiebel, Pinienkerne. **Gelbe Rüben,** Haselnüsse, Reisflocken. **Frühlingskräuter,** wie Spinat bereitet, mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Pilzragout** von getrockneten Pilzen mit Mayonnaise. **Äpfel,** Bananen, Apfelsaft, Haselnüsse, Honig.

3. **Tomatenscheiben,** dazu Zwiebeln, Petersilie, Rübensaft, Öl, Rhabarber- oder Zitronensaft, Pinienkerne. **Eingeweichte Apfelschnitten** mit Anis, Honig und geriebenen Nüssen.

DONNERSTAG. 1. **Mandelmilch** mit Honig und Vanille. **1/2 Tasse Pinienkerne,** 6 Paranüsse, fein gerieben, mit viel Orangensaft zu Creme verrührt. **Obst.**

2. **Salat** mit Tunke. **Spinat** mit Mayonnaise (Muskatblüte oder Ingwer). **Blumenkohl** als Salat mit Kapern und Basilikum. **Gelbe Rüben,** auf Gemüsemaschine fein durchgedreht. **Gefüllte Tomaten** mit Grünkernfüllung und mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise verzieren (Sellerie, Meerrettich, Knoblauch, Petersilie).

3. **Feigen,** Bananen, Datteln, Rosinen. **Mandeln,** Haselnüsse, gerieben, über in Fruchtsaft eingeweichtes Agar-Agar streuen.

FREITAG. 1. **Basilikumtee. Pinienkerne** und Erdnüsse, fein durchgedreht, mit Honigwasser evtl. Zitronensaft.

2. **1 Kartoffel** fein geschnitten, 2 Äpfel, Haselnüsse, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Knoblauch, Kümmel, Meerrettich, auf Salatblatt angerichtet. **Tomaten,** Petersilie, Schnittlauch, Salz, Muskatblüte, Öl, Rhabarbersaft, Reisflocken, Mandeln, Curry. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar. **Feigen** und Kokosnuß, zusammen zweimal durchgedreht.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Aufstrich: a) Nußcreme, Salz, Petersilie, Schnittlauch, Kümmel; b) Gurkenscheiben mit Bananenscheiben aufeinandergelegt.

SAMSTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Süßholz. **Leinsamen** mit Honig.

2. **Löwenzahnsalat,** Rhabarber, Pinienkerne, Öl, Zwiebel, Meerrettich, Petersilie. **Gelbe Rüben,** Rhabarber, Zwiebel, Öl, Selleriesalz, Anis. **Lauch** mit milder Mayonnaise (Kümmel). **Blumenkohl** mit pikanter Mayonnaise (Curry, Ingwer, Zitronensaft, Kapern). **Gefüllte Äpfel** mit Bananen, Honig, Nüssen, evtl. Ananas.

3. **Traubensaft** auf Waldmeister (10 Stunden ziehen lassen), Rohrzucker. **Vollreis** (2 Tage in Wasser eingeweicht) mit Haselnußcreme. **Nüsse.**

APRIL, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Lavendelblütentee. Orangensaft** mit Dattelwasser. **Aprikosen,** Pfirsiche, Haferflocken, Saft einer halben Zitrone, Blütenhonig, Mandeln.

2. **Früchtekaltschale:** Traubensaft, Rohrzucker, Äpfel, Bananen, Orangen, Anis, Nüsse. **Ananascreme:** 6 Paranüsse, 12 Haselnüsse, 1/2 Tasse Pinienkerne mit Ananassaft verrühren.

3. **Blumenkohl** mit Mayonnaise: Pinienkerne, Öl, Zitronensaft, Tomatenmark, Petersilie, Lauch, Äpfel, Curry, Muskatblüte, Flocken. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

MONTAG. 1. **Sellerieknolle,** Blätter und Stengel, abends in Wasser eingeweicht, morgens abgießen und Honig dazu geben.

2. **Waldmeistersalat:** Salat mit Tunke und reichlich Waldmeister. **Kartoffel** (eine halbe), 1 gelbe Rübe, 2 Zwiebeln, 1 Gurke in feine Scheiben geschnitten, vermischt mit einer fein geriebenen roten Rübe, 3 Eßlöffel Öl, 2 Zitronen, Salz, das Ganze auf Salatblättern garniert und Petersilie darüber. **Pilzragout** von frischen Champignons oder getrockneten Pilzen mit Mayonnaise. **Bananen.**

3. Abendfasten. 1 Glas Wasser vor dem Schlafengehen trinken. Stets bei offenem Fenster schlafen! Nachtluft ist **nicht** schädlich! Verschleimung, Entzündungen und Eiterungen kommen vom Schweinefleich und von der Wurst etc., **nicht** von der Luft!

DIENSTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **Isländisches Moos,** abends in Wasser eingeweicht, morgens abgießen und Rohrzucker dazu.

2. **Löwenzahnsalat** mit Veilchen. 2/3 **Rettiche,** 1/3 Haselnüsse. **Gemüsescheiben** mit Mayonnaise. **Tomatensalat. Dattelbrot.**

3. **Brot** mit Aufstrich: Rhabarber und Bananen. **Obst.**
Viel Bewegung in Luft und Sonne! Wenn möglich, Feldarbeit!—

MITTWOCH. 1. **Flachssamenwasser** mit Zitronensaft und geriebenen Pinienkernen. Fasten und 1—2 Stunden wandern. Unterwegs einige frische Veilchen und junge Tannensprößlinge essen.

2. **Salat,** Gartenkresse, Tomaten. **Blumenkohl,** Kapern, Öl, Salz. **Sellerie,** Äpfel, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Selleriesalz. **Kartoffelscheiben** in Rhabarbersaft oder Zitronensaft legen, dazu Tunke: Öl, Apfelsaft, Tomatenmark, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch. **Äpfel,** Nüsse, Sultaninen.

3. **Hafermark,** eingeweicht, Salz, Zwiebel, Äpfel, Honig. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar. **Mandelmilch.**

DONNERSTAG. 1. **Apfelschalen-** und Basilikumtee mit Honig.

2. **Brennessel** und Sauerampfer, wie Spinat zubereiten, mit Pinienmayonnaise (Zwiebeln). **Kohl,** Zwiebel, Öl, Muskatblüte, Curry. **Zuccetti** (Gurkenart), Honig, Zwiebel, Rhabarber, Öl, Selleriesalz. **Tomatenscheiben. Marzipan** (Mandelmus, Rohrzucker, Rosenwasser).

3. **Tapioka** und Weizenflocken, geriebene Zitronenschale, Apfelringe in Fruchtsaft einweichen. **Nüsse** oder Nußschlagrahm.

FREITAG. 1. **Reiswasser** mit Zimt und Rohrzucker. **Reisnußkuchen** mit eingeweichten Aprikosen. **Früchte.**

2. **Salat,** Kresse, Tomaten. **Rübensalat:** Rote Rüben, einige Pinienkerne, Öl, Zitronensaft, Zwiebel, Selleriesalz, auf Weißkohlblatt mit Petersilie garnieren, dazu Mayonnaise. **Pilzragout** aus getrockneten Pilzen oder frischen Champignons. **Saure Äpfel,** Traubenrosinen, Zimt, Rohrzucker.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Obst. **Mandelmilch.**

SAMSTAG. 1. **Wermut-,** Wacholderbeeren- und Kalmustee mit Süßholz.

2. **Frühlingssalat** (Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Sauerampfer). **Spinat,** Schwarzwurzelblätter, Pinienkerne, Öl, Apfelsaft, Kapern, Zwiebel, Muskatblüte oder Ingwer. **Kohl,** Zitronensaft, Öl, Senfpulver. **Datteln** mit Haselnüssen.

3. **Tomaten,** gefüllt, s. Rezepte, reichlich Salat, dazu **Mandelmilch** mit Ingwer. **Eingeweichte Apfelschnitten** in Agar-Agar, mit Anis, Honig und Nüssen.

Beim Fasten täglich ein Bad, Hautfunktionsöl, Atempflege, schwachen Tee von Wermut, Tausendgüldenkraut oder Schafgarbe. Nach dem Fasten eine ausschließliche Orangenkur, evtl. mit Nußschlagrahm (8 Tage lang).

APRIL, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Getränk aus gedörrten Zwetschen** und Rosinen (24 Stunden vorher in Wasser eingeweicht). **Brennesselsaft** und Rhabarbersaft mit Honig. **Walnüsse,** Mandeln mit Zwetschen und Rosinen.

2. **Löwenzahnblätter,** Spinat, Feldsalat, junge Schwarzwurzelblätter mit Mayonnaise. **Mangold,** Sauerampfer mit Haselnußcreme und geriebenen Pinienkernen, Apfelsaft, Öl, Muskatblüte, Kapern und Lauch. **Tomatensalat. Getrocknete Bananen** mit Nussana bestrichen.

3. **Haferflocken,** Rosinen, Kokosnuß. **Obst.** Statt dessen evtl. die feine **Rohkosttorte,** s. Rezepte, und **Obst** dazu.

MONTAG. 1. **Rhabarbersaft** mit Rohrzuckerwasser. **Brennesselsaft** mit Sauerampfersaft und Honig. **Sauerampfer,** Pinienkerne, Honig.

2. **Blattsalat** mit Zutaten und Veilchen. **Stielmus,** Zwiebel, Pinienkerne, etwas Apfelsaft, Öl, Muskatblüte. **Spargel,** Rhabarber, Öl, Pimpernelle, Petersilie, Schnittlauch, Meerrettich. **Frische Kokosnuß** mit Smyrnafeigen durchdrehen.

3. **Weißkraut,** Zwiebel, Äpfel, Öl Zitronengurken, Sauerampfer, Curry. **Rohkostknödel. Nüsse** oder Nußschlagrahm.

Vor dem Schlafengehen 1 Apfel mit etwas Honig.

DIENSTAG. 1. **Möhrensaft** mit Rhabarbersaft und Honigwasser. **Rhabarber,** einige zarte Stengel kauen, evtl. Rohrzucker darüber.

2. **Grüner Salat,** Brunnenkresse und Veilchen. **Kräutersalat:** Geißbart, Sauerampfer, Brennessel, Hopfen, Nüsse, Mandeln, Zwiebel, Knoblauch, gemahlener Kümmel, evtl. Öl und Rhabarber oder Sauerklee. $^2/_3$ **Rettich,** $^1/_3$ Haselnüsse. **Gemüsescheiben** mit Mayonnaise. **Datteln,** Feigen, Rosinen, Kokosnüß.

3. **Mandeln** mit Muskatrosinen, getrocknete Bananen. **Obst** und Kakaoschalentee.

MITTWOCH. 1. **Melissentee** mit Süßholz. **Eingeweichte Apfelschnitzel,** Birnen, Feigen, dazu Nüsse.

2. **Mangold,** zarte Radieschenblätter, Pinienkerne, Öl, Selleriesalz, Tomatensaft, Zwiebel, Ingwer, Muskatblüte. **Spargel** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, Senfmehl, Meerrettich, Petersilie, Sellerieblätter. **Kohlrabi** mit Mayonnaise (Dill). **Tomatenscheiben. Sultaninen,** Nüsse.

3. **Blumenkohl,** Selleriesalz, Kümmel, Tomatenmark und Öl, mit Nußgrieß überstreuen. **Pinienkerne,** Paranüsse, Orangensaft.

Vor dem Schlafengehen einige Plättchen Cassia fistula (Manna). Tagsüber abwechselnd Wacholderbeeren, Kalmus und Süßholz kauen!

DONNERSTAG. 1. **Basilikumtee** mit Süßholz und etwas Rohrzucker. **Brennessel-** und Sauerampfersaft mit Honig. **Tapioka** in Apfelsaft, Zitronenschale, Nußgrieß. **Obst.**

2. **Kopfsalat** mit Rhabarbersaft, Zwiebeln, Öl, Honig, Sauerampfer. **Radieschen** mit Erdnüssen, Mandeln und Öl. **Blumenkohl** mit Nüssen, Öl, Salz, Zitronensaft, Dill, Basilikum. **Gefüllte Äpfel.**

3. **Nüsse,** Sultaninen, **Haferflocken,** Zitronensaft, Pinienkerne, Johannisbrot und Honig. **Obst.** Dazu **Nußschlagrahm** aus: Mandelmus, Haselnußcreme, Nussana, Erdbeer- und Johannisbeersaft.

FREITAG. 1. **Waldmeistertee** mit Honig.

2. **Spargel** mit Mayonnaise: Mandelmus, Rhabarbersaft Öl, Schnittlauch, Zwiebelröhrchen, etwas Meerrettich und Honig-Zitronenwasser. **Rohkostknödel. Bananenschlag** mit Orangen und Agar-Agar.

3. **Gelbe Rüben,** fein gerieben, mit Zitronensaft, Honig und Anispulver. **Tomaten** halbiert und gefüllt, mit Petersilie überstreuen.

SAMSTAG. 1. **Kleienwasser** mit Johannisbeersaft und Honig. **Kraftnahrung** mit Feigen und **Obst.**

2. **Frühlingssalat** aus allerlei Frühlingskräutern und Sauerklee, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Gelbe Rüben** geraffelt. **Spinat** mit Mayonnaise: Pinienkernmus, Öl, Tomatenmark, Selleriesalz, Zwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, Macisblüte. **Rettich** mit Erdnüssen. **Gefüllte Tomaten** oder Äpfel, siehe Rezepte.

3. **Brot,** mit Kräuterbutter und Belag, siehe Rezepte. **Obst** und Mandelmilch.

Vor dem Schlafengehen einige Plättchen Cassia fistula (Manna), eine kleine Tasse Melissentee. Darmausgang einfetten mit Venotonicsalbe oder Hamamelissalbe. Atemübungen!

MAI, 1. Woche.

SONNTAG. 1. Ein Glas **Zitronenwasser. Orangensaft** mit Honig. **Fruchtnußkuchen** mit Obst. **Marzipan** (Mandeln, Rohrzucker, Rosenwasser).

2. **Waldmeistersalat:** Grüner Salat wie üblich mit reichlich Waldmeister, Schafgarbe, Sauerampfer, Öl, Zwiebeln und einigen Pinienkernen. **Meerrettich**, Äpfel, Öl, Pinienkerne. **Tomatenscheiben** mit Zwiebeln und Petersilie. **Datteln** mit Nüssen.

3. **Zitronenwasser** mit Honig. **Reisnußkuchen,** dazu Nußschlagrahm, siehe Rezepte. **Obstsalat:** eingeweichte Apfelschnitten, Aprikosen, Pflaumen, Feigen, Bananen mit Anis und Koriander.

MONTAG. 1. **Brennessel-** und Rhabarbersaft mit Honig. **Nußtee:** eine Handvoll geriebene Pinienkerne mit Zitronenwasser und Honig. **Getreideflocken** mit Datteln und Fenchelsamen. **Mandelmilch** mit Vanille.

2. **Kopfsalat** mit Kokosflocken und Kokosnußmilch, mit Gänseblümchen verziert, die aber mitgegessen werden, siehe letzte Seite: **Eßbare Blumen. Wegerich** mit Nüssen und Honig. **Kresse,** Radieschen, Öl. **Kohlrabi** in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

3. Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Honig, doppelte Menge Öl. Dieses vor Tisch essen, nicht trinken! (Stärkt sehr Magen und Darm!) **Pflaumen** zu Brei gerührt mit Haselnüssen.

DIENSTAG. 1. **Holunderblättertee** mit Honig. **Aprikosen,** Pfirsiche und geriebene Pinienkerne. **Haferflocken,** Sultaninen, Haselnüsse, Ingwer, Anis, Zitronenschale, Rohrzucker.

2. **Löwenzahnblätter,** Sauerampfer, Spargelspitzen, Kresse, Pinienkerne, Öl, Rhabarber und Zwiebelkraut. **Schafgarbe** mit Erdnüssen auf einem Salatblatt anrichten. **Rote Rüben** mit Äpfeln, als Salat zubereiten. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar. **Getrocknete Bananen** mit Paranüssen.

3. **Tapioka** in alkoholfreiem Wein etwa 12 Stunden eingeweicht, geriebene Pinienkerne, Zitronenschale, Anis und Koriander dazu. **Bananen** mit Orangen und Sultaninen.

MITTWOCH. 1. **Sauerampfer-** und Brennesselsaft mit Honig. **Äpfel,** Honig, Nüsse. **Weizenflocken** mit Feigen, Honig und Anis.

2. **Stielmus** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (Muskatblüte). **Löwenzahnblätter,** Kokosnuß, Honig. **Linsen** (eingeweicht) mit Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Öl, Meerrettich evtl. Selleriesalz und Zitronen-Gurkenstückchen. **Gelbe Rüben** mit Äpfeln und Anissamen.

3. **Brot** mit Butter: geriebene Kokosnuß mit geriebenem Johannisbrot; dazu etwas Mohnöl mit geriebener Zitronen- oder Orangenschale, oder mit Belag und Kräuterbutter siehe Rezepte.

DONNERSTAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Gerstenflocken** mit Äpfeln und Zwiebeln, reifer Mohn dazu. **Obst.**

2. **Salat** mit geriebenen Haselnüssen und Honig. **Sellerie,** Rhabarber, Zwiebeln, Schnittlauch, Äpfel, Öl. **Mayonnaise:** Mandelmus, Öl, Zitronen-Gurkenstückchen, Gewürzkräuter. **Kresse** mit Erdnüssen. **Traubenrosinen** mit Krachmandeln.

3. **Apfelcremepastete:** Weizenflocken mit Sultaninen, Nüssen, Honig und Zimt als Unterteig. **Füllung:** Äpfel, Pinienkerne, Honig.

FREITAG. 1. **Lavendelblütentee** mit Honig oder **Apfeltee** mit Feigenwasser. **Weizenflocken** mit Rosinen und Koriander, geriebener Zitronenschale und Rohrzucker. **Orangen.**

2. **Salat** mit Kresse, Sauerklee und Veilchen. **Sauerampfer** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Radieschen** mit Erdnüssen. **Rotkohl,** Äpfel, Zwiebeln, Nelkenpulver, Apfelsaft. **Äpfel,** Sultaninen, Walnüsse.

3. **Bananenbreipastete:** Hirseflocken mit Haselnüssen, Feigen und Ingwer als Unterteig. **Füllung:** Bananen, Sultaninen und geriebene Pinienkerne.

SAMSTAG. 1. **Huflattichblättertee** mit Honig. **Brennessel-** und Sauerkleesaft, evtl. Honig. **Roggenflocken,** geriebene Äpfel mit Ingwer, dann Sultaninen und Nüsse, darüber Fruchtsaft. Gründlich kauen!

2. **Wildsalat** mit Meerrettich und Thymian, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Löwenzahnsalat** mit Kokosraspel und einigen jungen Löwenzahnblumen. **Weißkohl,** Rhabarber, Äpfel, Kümmel, Honig, evtl. Selleriesalz und Meerrettich. **Feigen** mit Äpfeln und Haselnüssen.

3. **Haferflocken,** Rhabarbersaft, Zwiebel, Küchenkräuter, Dill, Thymian und Nüsse. **Äpfel.**

MAI, 2. Woche

SONNTAG. 1. **Hagebuttentee. Honigwasser** (1 Eßlöffel Honig, abends vorher in kaltem Wasser eingeweicht). Abgeriebene **Orangenschalen** mit Rohrzucker überstreuen (abends vorher zubereiten), zum Fruchtnußkuchen verwenden. **Fruchtnußkuchen** mit Orangensaft.

2. **Salat** mit Radieschen und Schlüsselblumen. **Sauerampfer** mit Erdnüssen. **Gemüsescheiben** (rote Rüben, gelbe Rüben usw.) mit Mayonnaise: Mandel- oder Pinienkernmus, Öl, Äpfel, Tomaten, Zwiebel, Meerrettich, Petersilie, Majoran, Knoblauch. **Marzipan:** Mandeln oder Mandelmus, Rohrzucker, Rosenwasser und Vanille.

3. **Bananenpastete:** Naturreis (24 Stunden eingeweicht) zu Reismehl verarbeitet oder Reisflocken, Haselnüsse, Zitronenschale und Honig als Unterteig. **Füllung:** Äpfel, Bananen, Pinienkerne, Rohrzucker, mit Mandeln verzieren.

MONTAG. 1. **Birkenblättertee** mit Rinde, Süßholz und Honig. **Geriebener Meerrettich** mit Öl, Brot dazu. **Haferflocken,** Haselnüsse, getrocknete Birnen, dazu reifen Mohn. **Obst.**

Haben Sie keine Zeit zum gründlichen Kauen, dann bitte wenig oder gar nichts essen! Fasten ist besser als hinunterschlucken!!

2. **Schafgarbensalat. Sauerkraut** mit Tomaten und Bananen. **Löwenzahnblätter** mit Kokosnuß. **Mangold** mit Pinienkernen, Öl, Muskatblüte, Zwiebeln, Meerrettich. **Äpfel** mit Datteln und Haselnüssen.

3. **Gelbe Rüben,** geriebene Nüsse. **Leinsamenwasser** in Mandelmilch. **Eingeweichte, getrocknete Bananen** und Feigen, dazu Flocken.

DIENSTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **Eingeweichter Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. **Weizenflocken** mit Mandeln, Datteln, Anis. **Äpfel,** Orangen, Honig, Pinienkerne (zu Brei schlagen).

2. **Salat** mit Tomaten, Zwiebeln, Petersilie, Öl. **Spargel,** Rhabarber, Bohnenkraut, Dill, Schnittlauch, Pinienkerne, Öl. **Löwenzahnblumen** mit Kokosnuß. **Sellerie** mit Äpfeln als Salat. **Kokosnuß,** Rohrzucker und Rosenwasser.

3. **Hirse** 24 Stunden eingeweicht, oder Hirseflocken, dazu Bananen-, Äpfel-, Orangenstückchen, Kokosflocken, Zitronenschale, Orangenschale, Zimt und Mandeln.

MITTWOCH. 1. **Johannnisbeerblätter-** oder Fencheltee mit Honig. **Brennesselsaft** mit Sauerklee und Honig. **Haferflocken,** Haselnüsse mit Sultaninen. **Äpfel** und Walnüsse.

2. **Kopfsalat,** Kresse, Sauerampfer, Brennessel, Knoblauch, Öl, Schnittlauch, als Salat, mit Nüssen überstreuen. **Gelbe Rüben** mit Kokosnuß. **Rhabarber** mit Honig.

3. **Nüsse** mit Sultaninen und Zitronensaft. **Obst.**
Vor dem Schlafengehen Selbstmassage mit Hautfunktionsöl.

DONNERSTAG. 1. **Anistee** mit Honig. **Brennesselsaft** mit Sauerampfer und Honig. **Haferflocken,** Pinienkerne, Johannisbrot, Rohrzucker. **Apfelmus:** Äpfel, Honig, Walnüsse.

2. $^2/_3$ **Äpfel,** $^1/_3$ Zwiebeln mit Salattunke, garniert mit Salat. **Sauerklee,** mit Kokosraspel. **Spargel,** Pinienkerne, Rhabarber, Honig, Öl. **Meerrettich,** Äpfel, Öl. **Feigen** mit Kokosnuß, zweimal durchgedreht.

3. **Naturreispudding:** Naturreis 24 Stunden eingeweicht und durchgedreht oder Naturreisflocken, geriebene Paranüsse, Zitronenschale, Honig, darüber Orangensaft mit Rohrzucker und Zimt kneten und formen. **Eingeweichte Aprikosen** und Sultaninen dazu.

FREITAG. 1. **Fencheltee. Fruchtsalat:** Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Bananen, Sultaninen, Honig. **Nüsse.**

2. **Salat** mit Kresse, Schnittlauch, Knoblauch, Salz, Öl, Rhabarbersaft **Spargel,** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, dazu Sauerampfer und Löwenzahnblätter. **Rahnen** mit Äpfeln, Rhabarber, Zwiebeln, Öl. Dill und Salz. **Marzipan.**

3. **Roggenflocken,** Feigen und Nüsse. **Mandelmilch** mit Fruchtsaft. **Äpfel** mit Honig.

SAMSTAG. 1. **Baldriantee** mit Honig. **Bananen** zerdrückt, mit geriebenen Nüssen, Zitronen- und Orangensaft vermengen. **Sonnengebackenes Brot** dazu.

2. **Salat,** Radieschen, Gänseblümchen nebst Blättern. **Sauerampfer,** Pinienkerne, Honig, Öl. **Löwenzahnblätter** und Walnüsse, Honig, Öl, Rhabarbersaft. **Datteln** mit Paranüssen.

3. **Kraftnahrung. Obst. Orangensaft.**

MAI, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Zinnkrauttee. Apfelschalentee** mit Honig. **Getrocknete Bananen,** einweichen mit Gerstenflocken und Ingwer, vermengen, dann formen, mit Orangenscheiben belegen. **Mandelmilch** mit Fruchtsaft und Vanillepulver.

2. **Grüner Salat,** Öl, Gemüsekräuter, geriebener Apfel, Meerrettich, Zwiebeln, Salz. **Junge Schafgarbenblätter,** Erdnüsse auf Salat. **Spargel** mit Pinienkernen, Öl und Honig. **Tomatenscheiben** mit feingehackten Zwiebeln und Petersilie. **Ananasscheiben** mit Mandelmilch.

3. **Weizenflocken,** Anis, Haselnüsse, Feigen und Sultaninen als Unterteig. **Füllung:** Ananas und Pinienkerne, darüber Nußschlagrahm (Mandelmus, Haselnußcreme, Nussana, Ananassaft mit Rohrzucker gesüßt). Vor dem Schlafengehen ein wenig Honigwasser mit Zitronensaft.

MONTAG. 1. **Gundelrebenblättertee. Orangengetränk** mit Honig. **Rosinennußkuchen** mit Obst.

2. **Salat** und Radieschen, **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise:** Mandelmus, Tomatenmark, Öl, Äpfel, Rhabarber, Zwiebel, Rahnen, Meerrettich, Schnittlauch, Thymian. **Sauerampfer,** Rhabarber, Erdnüsse, Honig. **Löwenzahnblätter,** Sauerklee, Radieschen. **Limabohnen** (dicke Bohnen), Bohnenkraut, Selleriesalz, Zwiebeln, Pinienkerne, Rhabarbersaft, Öl. **Datteln** mit Haselnüssen.

3. **Bananen** mit Orangen und Sultaninen in Agar-Agar, dazu Haselnußcreme. **Kakaoschalentee.**

DIENSTAG. 1. **Wermut** oder geriebener Meerrettich als Tee evtl. Honig dazu. **Getreideflocken** mit getrockneten Pflaumen, Ingwer, Walnüssen. **Orangen.**

2. **Salat** mit Rhabarbersaft, (Rhabarber, klein geschnitten, mit Rohrzucker zusammenpressen, 4 Stunden stehen lassen, gibt Saft zum Salat). **Spargel,** Schnittlauch, Pinienkerne, Honig. **Sauerklee,** Erdnüsse. **Salat,** 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, 1 Tasse grüne Erbsen, darüber Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, mit Petersilie verzieren. **Tomatenscheiben** mit Honig und Walnüssen.

3. **Naturreis,** 24 Stunden eingeweicht, dann zu Reismehl vermahlen, oder Naturreisflocken, Walnüsse, geriebene Orangenschale, Honig, zu Kuchen verarbeiten, darüber Zitronensaft mit Zimt und Rohrzucker. **Orangenscheiben,** saure Äpfel, in Honigwasser eingeweichte Pfirsiche mit Anis.

MITTWOCH. 1. **Basilikumtee** mit Honig. **Weizenflocken,** Honig und Anis, dazu Apfelscheiben. **Mandelmilch** mit Honig, Zitronensaft oder Apfelsaft und Vanille oder Pinienkerngetränk.

2. **Salat,** Zwiebelkraut, Rhabarber, Öl. **Wegerichblätter,** Erdnüsse, Honig. **Rahnen,** s. Rezepte. **Dünne Kartoffelscheiben** mit pikanter Mayonnaise, dazu selbstbereiteten Senf oder Zitronensenf. **Pilze** mit Mayonnaise (Ragoût fin). **Apfel** mit Sultaninen, Paranüsse.

3. **Roggenflocken** mit etwas Öl, Kümmel und Haselnüssen zu Brot bereitet. 1/3 **Erdnüsse,** 2/3 Selleriewurzel mit Äpfeln verrieben als Brotaufstrich. **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Waldmeistertee** mit Honig. **Getreideflocken** mit Löwenzahnblumen, zweimal durchgedreht, oder Kraftnahrung. **Nüsse** und Äpfel.

2. **Salat,** Schnittlauch, Kresse, Rhabarber, Pinienkerne, Öl. **Junge Ahornblätter** mit Walnüssen. **Gelbe Rüben** mit Fenchel und Petersilie. **Weißkohl,** Zwiebel, Kümmel, Meerrettich, Öl, Wacholderbeeren. **Rhabarber,** Pinienkerne, Rohrzucker.

3. **Weizenflocken** mit getrockneten Birnen, Anis, Feigen, zweimal durchdrehen oder sonnengebackenes Brot, dazu **Aufstrich:** Hafermark, Haselnüsse, Knoblauch, Majoran, Selleriesalz, Öl (alles gründlich verrühren), ein wenig Wasser an die Portion, die am selben Abend gegessen wird.

FREITAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Fruchtnußkuchen** mit geriebenem Johannisbrot bestreut. **Obst.**

2. **Salat** mit Kokosnuß und Kokosmilch. **Sauerklee,** Pinienkerne. **Mangold,** Zwiebel, Öl, Pinienkerne, Knoblauch, Ingwer, Kapern. **Rotkohl,** Äpfel, Nelkenpulver, Honig, Öl, Zwiebel. **Gefüllte Datteln** (Stein heraus, Walnußhälften hinein).

3. **Fasten,** ausgezeichnet! Statt Abendessen eine energische Wanderung von 2-3 Stunden, wenn möglich mit Bergsteigen, tief ausatmen! Vor dem Schlafengehen einige Plättchen Cassiafistula (Manna), dann einen Apfel oder eine Orange.

SAMSTAG. 1. **Berberitzentee** mit Honig. **Getreide- und Nußart** mit Apfel und Zwiebel.

2. **Salat,** feingeschnittene Brennesseln, Zwiebelkraut, Kokosnuß, Kokosmilch. **Löwenzahnblumen** als Salat mit gemischten Nußkernen. **Spargel** in Mayonnaise. **Wildsalat,** wie Spinat zubereitet. **Datteln,** Bananen und Nüsse.

3. **Flachssamen,** einen Tag eingeweicht mit Honig und etwas Zitronensaft. **Johannisbrot** gerieben mit Kokosnußraspel und Rohrzucker mischen. **Obst.**

MAI, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Brombeerblättertee** mit Honig. **Selbstausgepreßter Brennesselsaft** mit etwas Rhabarbersaft. **Fruchtnußkuchen** mit Kokosraspel überstreut. **Mandelmilch** mit Fruchtsaft, evtl. Rosenwasser.

2. **Salat** mit Tunke, Petersilie, Honig. **Spinat** mit Pinienkern-Mayonnaise: Pinienmus, Öl, Zwiebelkraut, Muskatblüte, Selleriesalz. **Artischocken,** Zwiebeln, Öl, Zitrone, Dill, Basilikum, evtl. etwas Honig, mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Gefüllte Äpfel.**

3. **Fruchtnußpastete** mit Apfelcremefüllung: Geriebene Äpfel, Honig, Pinienkerne, Ingwer.

MONTAG. 1. **Schlehdornblütentee** mit Honig. **Gerstenflocken** mit geriebenen Haselnüssen, Koriander und Zitronenschale, dazu in Honig geschlagene **Bananen,** evtl. etwas Zitronensaft.

2. **Salat,** Zwiebelkraut, Rhabarbersaft, Öl, etwas Honig und Zitronensenf, **Radieschen** mit Erdnüssen. **Wildgemüse,** wie Spinat angemacht. **Blumenkohl,** fein geraffelt, ger. Äpfel, Petersilie, Öl, Zitronensaft, Selleriesalz, Basilikum, mit Tomaten garnieren. **Sultaninen** und Haselnüsse.

3. **Obst** und Nüsse oder Nußschlagrahm mit Apfelstückchen.

DIENSTAG. 1. **Thymiantee** mit Honig. **Haferflocken,** geriebene Mandeln, Zitronenschale, geriebenes Johannisbrot; dazu besonders essen: Eingeweichtes Dörrobst mit Zitronensaft betreufelt.

2. **Salat,** mit Kokosraspel und Radieschen garnieren. **Spargel,** Öl, Pinienkerne, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Curry. **Rahnen,** Rhabarber, Kümmel und ein wenig Honig. **Getrocknete Bananen** und Walnüsse.

3. **Sonnengebackenes Brot mit Butter:** Johannisbrot und Kokosnuß, beides fein gemahlen und mit etwas Öl kneten. **Käse:** Pinienkernmus, Erdnüsse, Zitronensaft, Senfsamen, reichlich Kümmel. **Obst.**

MITTWOCH. 1. **Ehrenpreistee** mit Honig. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und Nußfruchtpasten belegt. **Mandelmilch.**

2. **Salat,** Kokosraspel. **Radieschen,** Erdnüsse. **Sauerkraut** mit Tomaten, Zwiebeln, etwas Öl. **Spargel,** Rhabarbersaft, Öl, Pinienkerne, Honig. **Gelbe Rüben,** geraffelt. **Smyrnafeigen** mit Paranüssen.

3. **Fasten!** Eine Tasse **Melissentee** trinken, dann 1—2 Stunden wandern, wenn möglich mit Bergsteigen. Vor dem Schlafengehen einige Plättchen Cassia fistula, 1 Apfel oder 1 Orange.

DONNERSTAG. 1. **Eberwurztee** mit Honig. **Flocken,** geriebene Äpfel, Feigenstückchen, Pinienkerne, dann wieder eine Schicht Flocken usw., darüber Mandelmilch mit reichlich Fruchtsaft.

2. **Salat,** Schnittlauch, Kresse, Rhabarber, Nußgrieß. **Spinat** in Mandelmus-Mayonnaise, s. Rezept. **Gelbe Rüben,** mit Anissamen. **Blumenkohl,** Rhabarber, Paranüsse, Öl, Dill, Curry. **Traubenrosinen** mit süßen Mandeln oder Nußschlagrahm.

3. **Tapioka,** 12 Stunden lang einweichen in selbstbereitetem Fruchtsaft: Dörrfrüchte und Apfelschalen in Wasser, dazu geriebene Orangenschale. **Dörrobst** mit Äpfeln und einigen Nüssen.

FREITAG. 1. **Fencheltee** mit Honig. **Haferflocken,** Rohrzucker, Mandeln, Sultaninen, Anis, Johannisbrot, klein geschnittener Rhabarber. **Radieschen** oder **Obst.**

2. **Salat,** Zwiebelkraut, Petersilie, Kokosnuß, Kokosnußmilch. **Radieschen** mit Mandeln. **Spinat,** Schwarzwurzelblätter, Radieschen, Rhabarber, Öl, Pinienkerne, Muskatblüte. **Meerrettich** mit Öl, Äpfel, Pinienkerne, dazu einige Tomatenscheiben. **Apfel** mit Nußschlagrahm.

3. **Orangen,** Ananas, Apfel. **Walnüsse.**

SAMSTAG. 1. **Engelsüßwurzeltee** mit Honig. **Roggenflocken,** Haselnüsse mit Rahnen, Kümmel. **Äpfel.**

2. **Saft** einer halben Zitrone, ein Teelöffel Honig, 2 Eßlöffel Öl, gründlich verrühren, vor Tisch **essen,** nicht trinken! **Spargel,** Pinienkerne, Olivenöl, Honig, Rhabarbersaft. Dazu einige dünne Scheiben einer neuen Kartoffel. **Spinat,** Zwiebelkraut, Kokosnuß, Kokosnußmilch, Öl, Zwiebel, Muskatblüte. **Frische Champignons** oder getrocknete Pilze mit Mayonnaise (wie Ragoût fin). **Rhabarber,** Mandeln, Honig.

3. **Sultaninen** durchgedreht und geriebene Haselnüsse mit Zitronensaft. **Obst.**

JUNI, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **Pflaumen** mit eingeweichten Rosinen. **Weizenflocken,** Sultaninen, Nüsse, reifer Mohn.

2. **Salat** mit Honig. **Blumenkohl** in Mandelmus-Mayonnaise, s. Rezepte. **Rahnen,** Rhabarber, Äpfel, Honig, Zitrone, Öl. **Meerrettich** in Öl. **Zwiebeln** mit Erdnüssen. **Datteln** mit Haselnüssen.

3. **Erdbeeren** mit Rohrzucker oder Nußschlagrahm. **Walnüsse.**

MONTAG. 1. **Melissentee. Haferflocken,** Pinienkerne, Johannisbrot, alles durchgedreht, dazu Orangen. **Mandelmilch.**

2. **Kopfsalat** mit Estragon, Dill, Honig, dazu einige dünne Scheiben einer neuen Kartoffel. **Zarte Gundelrebe** und zarte braune Minze zusammen mit Paranüssen essen. **Radieschen** und Erdnüsse gehackt. **Gelbe Rüben,** Zuckererbsen, Salat, Gewürzkräuter, Schnittlauch, Rhabarber, Öl. **Rhabarber** mit Bananen.

3. **Erdbeeren** und Dattelhonig (geriebene Datteln in Wasser aufgelöst mit Honig vermengen). **Nüsse** oder Nußschlagrahm.

DIENSTAG. 1. **Hagebuttentee** mit Honig oder Rohrzucker. **Eingeweichte Pflaumen,** Rosinen und Feigen. **Fruchtnußkuchen.**

2. 3 Eßl. **Rhabarbersaft,** 1 Eßl. Honig, 2 Eßl. Öl (essen, nicht trinken!). **Mangold,** Zwiebel, Petersilie, Boretsch, Apfelsaft, Öl, Muskatblüte. **Rettich** in Öl und Selleriesalz. **Spargel,** Äpfel, Tomaten, Öl, Rhabarber, Petersilie, Kapern. **Rahnen** mit Pinienkernen, Äpfel, Anis.

3. **Salat,** Rhabarber, Zwiebelkraut, Knoblauch, Öl, Thymian. **Rosinen-Nußkuchen** ohne Getreide. **Nußschlagrahm** (Mandelmus, Haselnußcreme, Nussana, Himbeer- und Johannisbeersaft).

MITTWOCH. 1. **Lavendelblütentee** mit Honig. **Brennesselsaft** und Honig. Fasten bis Mittag. In der Frühe 1—2 Stunden singend wandern, tief atmen, unterwegs einige Veilchen suchen und essen; dann fröhlich an die Arbeit. 1 Glas Wasser mit Zitronensaft und Honig schluckweise trinken.

2. **Salat** mit Salattunke. Junge Kartoffel in Scheiben, dazu pikante Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise mit Zutaten: Selbstbereiteten Senf, Knoblauch, Rhabarber, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Öl, Zwiebel. **Saure Linsen:** Linsen in Zitronensaft eingeweicht, mit Honig. **Schafgarbe** oder Kressesalat mit Erdnüssen, Rhabarber, Öl. **Radieschen,** Kerbel, Kümmel, Pinienkerne. **Sellerie,** Äpfel, als Salat mit Petersilie überstreuen. **Äpfel,** Feigen, Sultaninen, Agar-Agar, alles eingeweicht in Honigwasser mit Ingwer, evtl. Zitronensaft dazu.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Butter: Johannisbrot, Kokosmilch, Mandeln, Kokosnuß. Belag: **Hafermark,** Knoblauch, Majoran, Selleriesalz, Öl, Zwiebel, Mandeln, Kümmel. **Äpfel.**

DONNERSTAG. 1. **Feldzypresse** (Gamander) mit Salbei als Tee. **Brennesselsaft** mit Rhabarber, Honig. **Junge Möhren,** Selleriestengel, Pinienkerne, Honig. **Kokosflockenmilch.**

2. **Salat** mit Tomatenscheiben und Tunke, darüber geriebene Haselnüsse. **Schwarzwurzeln,** Schnittlauch, Rhabarber, Pinienkerne, Öl. **Spargel,** als Salat. **Rettich,** Erdnüsse. **Getrocknete Pflaumen** und Aprikosen, eingeweicht, durch die Rohkostmaschine gedreht. Nußschlagrahm dazu.

3. **Weizenflocken,** Nüsse, dazu Beeren evtl. Rohrzucker.

Vor dem Schlafengehen: eine kleine Tasse **Melissentee.** Waschung, Selbstmassage mit Hautfunktionsöl, dabei Atemübung. Darmausgang mit Venotonicsalbe (Hamamelissalbe) einfetten.

FREITAG. 1. **Lindenblütentee** mit Honig. **Schichtweise:** Flocken, Äpfel, geriebene Nüsse, Anis, geriebene Zitronenschale, Äpfel, fein geschnittene Tafelfeigen, Flocken, Äpfel, Nüsse, Koriander, Äpfel, Flocken, Vanillepulver, Fruchtsaft darüber. **Mandelmilch.**

2. **Salat** mit Salattunke. **Kohlrabi** als Salat mit Haselnüssen. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Junge Bohnen** mit Bohnenkraut und Mayonnaise, dazu einige dünne Scheiben einer neuen Kartoffel. **Gelbe Rüben,** geraffelt. **Bananen,** Erdbeeren zerdrückt, Sultaninen eingeweicht, evtl. Honig und Nußschlagrahm.

3. **Fruchtnußpastete** mit Erdbeerbrei. Füllung: Erdbeerbrei, Pinienkerne, Honig; darauf Erdbeerstückchen und darüber Nußschlagrahm.

SAMSTAG. 1. **Melissentee** mit Süßholz. **Mandelmilch** mit Zitronensaft; Honig und geriebenes Johannisbrot.

2. **Salat,** weiße Senfblätter gehackt, Zwiebelröhrchen, Rhabarber, Honig, Öl. **Radieschen** mit Erdnüssen. **Spinat,** Zwiebel, Muskatblüte, Salz, Öl, Kokosnuß. **Rahnen,** Rhabarber, Pinienkerne, frische Bananen und Kümmel.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter, Fruchtpasten als Belag. **Obst.**

JUNI, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Thymiantee. Eingeweichten Leinsamen** mit Zitronensaft und Honig. **Bananen** mit geriebenen Nüssen und Zitronensaft. **Erdbeeren** evtl. mit Rohrzucker.

2. **Salat,** gehackt, mit Kokosnuß umrahmt, in der Mitte Radieschen. **Spargel** mit Selleriesalz und Öl, dazu Tomatenscheiben. **Gelbe Rüben,** junge Erbsen, Öl, Rhabarber, Honig, Küchenkräuter, Dill, Zwiebel. **Datteln,** Erdbeeren und Haselnüsse evtl. noch Nußschlagrahm.

3. **Honigreisnußkuchen** mit Zitronenmayonnaise: Pinienkernmus, Zitronensaft, Öl, Zimt, Rohrzucker. **Obst.**

MONTAG. 1. **Enzianwurzeltee** mit Honig. **Brennesselsaft** mit Honig und Sauerklee. **Bananen** mit Honig und Nüssen. **Erdbeeren** mit Rohrzucker. **Weizenflocken** mit geriebener Zitronenschale, Anis. **Mandelmilch.**

2. **Salat** mit Kapuzinerkresse (Blumen und Blätter). **Spinat,** Muskatblüte, Basilikum, Zwiebel, Pinienkerne, Rhabarber. **Blumenkohl,** Selleriesalz, Sauerklee und Veilchenwurzelpulver, Öl, Mandeln. **Tomatenscheiben** mit Honig und Walnüssen.

3. **Pastete** mit Johannisbrot und einer Obstfüllung; darüber Nußschlagrahm und entsprechende Verzierungen, oder Brot mit Nußbutter und Belag, s. Rezepte.

DIENSTAG. 1. **Sennesschotentee** mit Süßholz. **Flocken,** geriebene Äpfel, Sultaninen, Nüsse, Mandelmilch, alles vermengen und gründlich kauen, da das Einweichen leicht zum schnelleren Herunterschlucken verleitet.

2. **Salat** mit Salattunke. **Rettich,** gelbe Rüben, Rhabarber, Schnittlauch, Äpfel, Zwiebel, Salz. **Kohlraben** in Mandelmus-Mayonnaise. **Rahnen** mit Äpfeln, Rhabarbersaft, Thymian, Meerrettich, Öl. **Feigen,** Erdbeeren und Mandeln evtl. Honig.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Meerrettichbutter: Meerrettich, Pinienkernmus, Öl, Rhabarber. **Äpfel** oder sonstiges Obst, evtl. Obstsalat aus Dörrfrüchten.

MITTWOCH. 1. **Tausendgüldenkrauttee** mit Süßholz. **Mandelmilch** mit Honig und Beerenfrüchten.

2. **Salat** mit Tunke und Honig. **Gelbe Rüben,** junge Erbsen, Zwiebel, Öl, Pinienkerne, Bohnenkraut, Dill. **Kresse** mit Erdnüssen. **Junge Kartoffeln,** fein geschnitten, dazu folgende Tunke: Öl, Rhabarber, Senfpulver, Tomate, Zwiebel, Knoblauch, eine kleine Prise Cayenne. **Gemüsesülze** in Agar-Agar mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Äpfel,** Rosinen, Datteln und Haselnüsse.

3. **Bananen,** Erdbeeren, Zitronensaft, Honig, dazu **Nüsse** oder Nußschlagrahm.

DONNERSTAG. 1. **Basilikumtee** mit Süßholz. **Brennesselsaft** mit Sauerklee oder Rhabarbersaft und Honig. Morgenfasten! 2 Stunden singend wandern, von 5—7 Uhr, dann fröhlich an die Arbeit! In der Zwischenzeit einige Schluck klaren Wassers.

2. **Kohlraben,** Tomaten, Salz, Öl, Rhabarber, Schnittlauch, Majoran, Knoblauch, geriebene Nüsse, mit Kopfsalat garnieren. **Rettich,** Schnittlauch, Lorbeerblätter, Kümmel, Pinienkerne. **Blumenkohl** mit Meerrettich, Öl, Rhabarber und Basilikum. **Bananen,** Äpfel, Feigen mit Walnüssen.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Rhabarberkäse: Pinienkerne, Erdnüsse, Senfsamen, Kümmel, Rhabarber. **Obst.**

FREITAG. 1. **Odermennigblättertee, Wacholderbeeren** mit etwas Honig. **Haferflocken,** Haselnüsse, Feigen, Ingwer, Rohrzucker, evtl. kleine Kartoffelstückchen. **Obst.**

2. **Salat** mit Küchenkräutern, Rhabarber, Öl. **Junge Erbsen,** gelbe Rüben, Pinienkerne, Anis. **Tomatenschnitten** mit Kokosflocken, Petersilie. **Blumenkohl,** Petersilie, Zwiebel, Meerrettich, Öl. **Apfelschnitten** mit Honig und Walnußkernen oder mit Nußschlagrahm.

3. **Erdbeeren** mit Rohrzucker, **Mandelmilch.**

SAMSTAG. 1. **Wermuttee** mit Süßholz und Honig. **Bananen** mit Honig und Nüssen, dazu Heidelbeeren.

2. **Salat. Junge Wachsbohnen,** Bohnenkraut, Zwiebelkraut, Öl, Rhabarbersaft, Dill, evtl. Honig. **Grüne Bohnen,** Bohnenkraut, Erdnüsse oder mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Tomatenscheiben** mit kleinen Rhabarber- und Zwiebelstückchen und Petersilie belegt. **Äpfel,** dazu Zwiebeln mit Honig (tags vorher klein geschnittene Zwiebeln mit Honig überdecken).

3. **Naturreis,** eingeweicht und durch die Rohkostmaschine gedreht, mit Zimt und Rohrzucker, dazu geriebene Äpfel, Sultaninen und Anissamen.

JUNI, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Gänseblümchentee** mit Honig. **Haferflocken,** Haselnüsse, Kümmel, dazu Radieschen und Gurkenscheiben mit Schnittlauch, evtl. etwas Honig. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter.

2. **Salat** mit Rhabarbermayonnaise: Rhabarber, Pinienkernmus, Öl, Honig, Basilikum, Petersilie, Zwiebel. **Mandelmus-Tunke,** pikant gewürzt, mit jungen Erbsen und gelben Rüben. **Gurken,** Petersilie, Zwiebel, Pinienkerne, verziert mit Tomatenstückchen. **Sultaninen** mit Paranüssen oder Mandeln.

3. **Bananen** mit Honig, geriebenen Nüssen und Zitronensaft, dazu Erdbeeren und Blaubeeren.

MONTAG. 1. **Eibischblättertee** mit Honig. **Brennesselsaft,** Sauerklee, Honig. **Rettich** mit Rohrzucker (abends vorher zusammengestellt). Bis Mittag weiter nichts, um diese wertvollen Säfte gründlich wirken zu lassen!

2. **Salat** mit Radieschen und Nußgrieß. **Blumenkohl,** Zwiebel, Rhabarbersaft, Meerrettich, Öl, Mandeln. **Gemüsescheiben** mit Mayonnaise. **Marzipan** (Mandeln, Rohrzucker, Rosenwasser, Vanille).

3. **Grünkernknödel:** Grünkernflocken, geriebene Haselnüsse, Zwiebeln, Radieschen, Schnittlauch, Petersilie, Selleriesalz, kneten und formen, dazu **Tomaten.**

DIENSTAG. 1. **Zinnkrauttee** mit Honig. **Apfelscheiben** mit Erdbeeren, Zimt, Honig. **Weizenflocken** mit Walnüssen und Anis.

2. **Salat** mit Tunke, Tomatenscheiben. **Kartoffelscheiben** mit Selleriewurzelbutter: Sellerie, Erdnüsse, Pinienkernmus, Rhabarber, evtl. etwas Öl. **Junge Erbsen** mit Walnüssen. **Gurken,** Haferflocken, Selleriesalz, Rhabarber, Pinienkerne. **Datteln,** Heidelbeeren, Haselnüsse.

3. **Mandelmilch** mit Honig und Beerenfrüchten. Dazu delikaten **Kuchen:** $^1/_2$ Pfd. Hafermark, $^1/_2$ Pfd. Weizenflocken, $^1/_2$ Pfd. geriebene Haselnüsse, $^3/_4$ Pfd. Sultaninen, 4—8 Eßl. Honig (mit Wasser vorher verdünnt) 1 Prise Nährsalz (nicht Selleriesalz), eine ganze Zitrone (Inneres und Schale) hineingerieben, evtl. kleinere Menge von allem nehmen.

MITTWOCH. 1. **Andornblättertee** mit Honig. **Bananen** mit Nüssen, dazu Johannisbeeren, evtl. Honig.

2. **Salat** mit Haselnüssen. **Rettich** mit Schnittbohnen und Mandeln. **Spinat,** Zwiebel, Pinienkerne, Muskatblüte, Öl, Kapern. 1 Teil **Kohlrabi,** 2 Teile Äpfel, 1 Teil gelbe Rüben, als Salat zubereitet. **Bananen,** Erdbeeren, etwas Honig und einige Paranüsse oder Nußschlagrahm.

3. **Erdbeeren,** Rohrzucker, in Weinsaft eingeweichtes Agar-Agar, Pinienkerne, alles zu Mus verarbeiten. **Nüsse** und ganze Erdbeeren dazu.

Vor dem **Schlafengehen** einige Plättchen Cassia fistula, 1 Teelöffel Honig auf der Zunge zergehen lassen! $^1/_2$—1 Glas Wasser schluckweise hinterher! — Abreibung! Hautfunktionsöl!

DONNERSTAG. 1. **Basilikum-** oder Melissentee mit Honig. **Nüsse** und Honig. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter. **Obst.**

2. **Salat,** Kokosnuß, Bananenfleisch, Tomatenstückchen. **Spinat,** Zwiebelkraut, Pinienkerne, Rhabarber, Kokosmilch. **Rahnen** mit jungen Blättern, Pinienkerne, Selleriesamen. **Pilzsalat** mit Mayonnaise. **Äpfel,** Sultaninen, Feigen, Walnüsse evtl. noch etwas Nußschlagrahm.

3. **Haselnüsse,** Bananen, Sultaninen, Koriander als Unterteig. Füllung: Erdbeeren, Walnüsse, gerieben, evtl. Honig, ganze Erdbeeren oben auf. Vor dem **Schlafengehen** 1 Täßchen Brombeer-, Erdbeerblätter- oder Thymiantee mit Honig.

FREITAG. 1. **Löffelkrauttee** (Blätter und Blüte). **Beeren** evtl. 2 Arten zusammen, Pinienkerne und Honig. **Kraftnahrung.**

2. **Salat** mit Kapuzinerkresse (Blumen und Blätter). **Waldkräutersalat** wie Spinat bereitet. **Möhren** (gelbe Rüben) mit Nüssen. **Junge Erbsen,** Spargel, Rhabarber, Öl, Pinienkerne. $^1/_3$ **Kartoffeln,** $^2/_3$ Äpfel, gelbe Rüben, mit Mayonnaise.

3. **Reiskuchen:** Naturreis oder -flocken mit geriebenen Äpfeln, Sultaninen, Mandeln, Zitronensaft und geriebener Zitronenschale, etwas Zimt, Rohrzucker. **Aprikosenmus** mit Rohrzucker dazu.

SAMSTAG. 1. **Ginstertee** mit Honig. **Erdbeeren,** dazu Mandelmilch mit Vanille.

2. **Rhabarbersaft** mit Honig und Öl vermengen, vor Tisch essen! **Salat** mit Tunke. **Blumenkohl** als Salat, mit Nüssen überstreuen, dazu evtl. Thymian. **Kohlrabi,** Meerrettich, Salz, Äpfel, Öl, Schnittlauch, Majoran, mit Salat verzieren. **Kresse** mit Öl, Rhabarber. **Getrocknete Bananen** mit Haselnüssen.

3. **Buchweizen,** Nüsse, getrocknete Früchte. **Obst.**

JUNI, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Melissentee** mit Zitronensaft und Honig. **Bananen** mit Honig und Nüssen. **Kirschen** oder Erdbeeren, oder beides zusammen.

2. **Fruchtnußkuchen,** evtl. mit etwas Olivenöl I. Pressung, dazu Erdbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren. **Marzipan** (Mandeln, Rohrzucker, Rosenwasser).

3. **Tapioka** in Johannisbeersaft (12 Stunden eingeweicht). **Nüsse** und Obst. Statt dessen evtl. die feine **Rohkosttorte,** s. Rezepte. und **Obst** dazu.

MONTAG. 1. **Hauhecheltee** (Wurzel und Blätter) mit Honig. **Weizenflocken,** Mandeln, Sultaninen, reifer Mohn, Rohrzucker. Gründlich kauen! **Mandelmilch.**

2. **Salat,** Kresse, Radieschen, Schnittlauch, Salz, Rhabarber, Öl. **Kartoffel,** Möhre, Rettich, Ingwer. **Blumenkohl** in Mandelmus-Mayonnaise, s. Rezepte, Petersilie und Schnittlauch darüberstreuen. **Tomatenscheiben** mit Äpfeln, Zwiebel und Petersilie belegt. **Sultaninen** und Walnüsse.

3. Reichlich **Erdbeeren,** Nüsse dazu, oder **sonnengebackenes Brot** mit Kräuterbutter, s. Rezepte. Vor dem Schlafengehen die energische Wanderung nicht vergessen. —

DIENSTAG. 1. **Rettichsaft** mit Honig. **Gerstenflocken,** Haselnüsse mit Ingwer, Rohrzucker, reifer Mohn. **Obst.**

2. **Mohnöl,** Zitronensaft, Honig. Gründlich vermengen und essen, nicht trinken! **Salat** mit Tunke und geriebenen Nüssen. **Zwiebeln** mit Erdnüssen. **Rettich,** Kohlrabi, Zwiebeln, Salz, Äpfel, Öl, Schnittlauch, Gemüsekräuter, auf Kopfsalat garnieren. **Junge Bohnen,** Zwiebel, Bohnenkraut, Öl und Pinienkerne. **Tomatenscheiben** mit Honig und Haselnüssen.

3. **Erdbeeren** und Heidelbeeren zusammen, dazu Rohrzucker. **Nüsse.** Vor dem **Schlafengehen:** Bewegung in frischer Luft, wenn möglich im Tannenwald. 1 Teelöffel Honig auf der Zunge langsam zergehen lassen! 1 Glas Wasser schluckweise hinterher trinken. Abreibung! Hautfunktionsöl! Atemübung! Einige Tropfen Olbas in die Nase. Schlafen stets bei offenem Fenster!

MITTWOCH. 1. **Angelikatee** (Wurzel und Blätter) mit Honig. **Heidelbeeren** mit Rohrzucker in Mandelmilch.

2. **Salat** mit Tunke, Kokosnußraspel. **Kresseblumen** mit Stengeln, gehackt, dazu Kokosnuß mit Kokosnußmilch. **Spinat,** Zwiebeln, Salz, Muskatblüte, Öl, Pinienkernmus. **Gelbe Rüben,** geraffelt, mit Ingwer. **Rhabarber** mit Rohrzucker und Mandeln.

3. **Hirse** 24 Stunden in Fruchtsaft eingeweicht, oder Hirseflocken, dazu Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren mit Honig und Pinienkernen.

DONNERSTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **Rettich** mit Äpfeln und Pinienkernen. **Rhabarber** mit Honig.

2. **Kopfsalat** mit Salattunke. **Rahnen,** Zwiebel, Salz, Pinienkerne, Öl, Äpfel, Schnittlauch. **Pilze,** Apfelsaft, Petersilie, Thymian, Tomaten, Gurken, Öl, Nüsse. **Petersilienwurzel,** gerieben. **Tomatensalat. Sultaninen** mit Paranüssen.

3. **Walderdbeeren** mit Honig. **Mandelmilch.**

FREITAG. 1. **Kirschenstieltee** mit Honig. **Weizenflocken,** Haselnüsse mit zerdrückten Beeren, Ingwer und Rohrzucker.

2. **Gurke,** geriebener Rettich, Knoblauch, Salz, Äpfel, Öl, Schnittlauch. **Kopfsalat,** 1—2 Eßl. geriebene Haselnüsse, dazu Kapuzinerkresse (Blumen und Blätter). **Mangold,** Zwiebel, Öl, Petersilie, Rhabarber, Muskatblüte, Pinienkernmus. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Äpfel** mit Haselnüssen oder Nußschlagrahm.

3. **Erdbeeren,** Nüsse. **Johannisbeeren** mit Honig, **Mandelmilch** oder Nußschlagrahm dazu.

SAMSTAG. 1. **Anserinenblättertee** mit Fenchelhonig. **Kirschen** mit Nüssen. Von heute ab 3 Wochen lang: **Kirschenkur**! Morgens, mittags und abends je ein Pfund Kirschen mit Nüssen evtl. Honig oder mit Nußschlagrahm.

2. **Rahnen,** Äpfel, Zwiebel, Senfkörner, Öl, Salz, Schnittlauch, mit Salat garnieren. **Junge Bohnen,** Bohnenkraut mit Mandelmus-Tunke, garniert mit Tomatenscheiben. **Kokosnußraspel,** Rohrzucker, Rosenwasser, dazu Erdbeeren.

3. **Agar-Agar,** 12 Stunden in Fruchtsaft eingeweicht, dazu Beerenfrüchte mit Honig und geriebenen Mandeln.

JULI, 1. Woche.

SONNTAG. 1. Mit der Sonne aufstehen (3 Uhr 45), bitte nicht lachen, aber **nach** dem Aufstehen lachen! Sitzbad nehmen, turnen, Atemgymnastik, dann **Basilikumtee** oder **Zitronensaft** mit Honig und Wasser trinken. Zwei Stunden singend wandern. **Beerenobst,** Kirschen und Mandelmilch. **Weizenflocken,** geriebene Haselnüsse, Anis.

2. **Blumenkohl,** gelbe Rüben, Selleriekraut, Paranüsse, Meerrettich, Öl, Honig, verziert mit grünem Salat. **Tomaten,** Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Rhabarber, Öl evtl. Honig nach Belieben. **Erdbeeren** mit Pinienkernmus und Honig zu Brei verrühren, obenauf kleine ganze Erdbeeren legen, dazu **Anis-Plätzchen,** s. Rezepte.

3. **Rosinennußkuchen** als Unterteig, mit Blaubeerenmus-Füllung. **Beerenspeise,** dazu Nußschlagrahm.

MONTAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Beerenobst** mit Rohrzucker zerdrücken, dazu etwas gereinigte Weizenkleie oder geriebene Haselnüsse.

2. **Salat** mit Rhabarbermayonnaise: Rhabarber, Pinienkerne, Öl, Tomatenmark, Zwiebel, Äpfel, Schnittlauch, Kapern, Mayoran. **Sellerie** mit Äpfel, als Salat zubereitet. **Junge Möhren** und Gewürzkräuter. **Mangoldstengel** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, Thymian, Dill, Curry. **Datteln,** Nüsse.

3. **Frisches Beerenobst** gemischt (evtl. 3 Sorten: Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren) mit Honig und Nüssen. **Agar-Agar-Pudding.** Alles gründlich kauen!

DIENSTAG. 1. **Wermuttee** mit Honig oder Rohrzucker. **Heidelbeeren,** Äpfel, Rohrzucker, Zitronensaft. **Nüsse.**

2. **Salat** mit Rhabarbersaft und geriebenen Haselnüssen. **Gurken- und Tomatenscheiben** mit Pinienkernen, Kerbel, Dill, Zwiebel, Schnittlauch. **Rahnen,** s. Rezepte. **Pilze,** Apfelsaft, Sauerklee, Thymian, Selleriesalz, Öl. **Äpfel,** Rosinen, Bananen, Walnüsse.

3. **Tapioka** in unvergorenem Weinsaft 12 Stunden eingeweicht, einige geriebene Pinienkerne, Zitronenschale. **Obst** mit Nußschlagrahm.

MITTWOCH. 1. **Tausendgüldenkrauttee, Haselnüsse** mit Beeren, Rohrzucker, Zimt, Himbeersaft.

Jetzt ist es Zeit, Beerensäfte usw. für den Winter haltbar zu machen (s. Anweisungen, II. Teil).

2. **Salat** mit Rhabarbersaft, Schnittlauch, Öl usw. **Rettich,** Äpfel, Zwiebel, Rhabarber, Öl. **Gemüsescheiben** mit Mayonnaise: Öl, Mandelmus, Tomaten, Zitronengurken, Muskat, Curry, Petersilie, evtl. Selleriesalz. **Blumenkohl** mit Äpfeln, als Salat oder mit Sultaninen. **Gelbe Rüben** mit Zwiebeln, Kokosnuß, Öl, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Schnittlauch.

3. **Möhren,** geraffelt und junge Erbsen dazu, evtl. in Mayonnaise. **Grünkernknödel,** s. Rezepte.

DONNERSTAG. 1. **Hauswurzblättertee** mit Honig. **Kirschen** mit Kraftnahrung. **Mandelmilch.**

2. **Salat,** Kresse mit Erdnüssen oder geriebenen Haselnüssen. **Spinat,** Zwiebel, Muskatblüte, Selleriesalz, Haselnüsse. **Lauch** mit Kümmel und dicker Mandelmustunke. **Junge Erbsen,** Tomaten mit Petersilie, als Salat. **Äpfel,** Mandeln, Honig.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Belag: Pinienkerne, Datteln, Zitronensaft. **Erdbeeren** mit Heidelbeeren, dazu Nußschlagrahm.

FREITAG. 1. **Alanttee** (Wurzel und Blüten) mit Honig. **Reisflocken** und Walnüsse mit Beeren, Vanille, Honig.

2. **Salat** mit Kapuzinerkresse (Blätter und Blüten), Haselnüsse und Honig. **Rübchen** mit jungen Erbsen und Rübchenkraut in Mayonnaise. **Kartoffelscheiben** mit Meerrettich, Erdnüssen und Rhabarber. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Dattelkonfekt** (Datteln mit Haselnüssen), dazu geriebene Äpfel.

3. **Waldkräutersalat** mit Mayonnaise; möglichst einige Stunden durchziehen lassen. Die Gewürze sind dann noch intensiver aufgeschlossen und durchgezogen. **Getrocknete Bananen** mit Nussana bestrichen.

SAMSTAG. 1. **Wegerichtee** mit Süßholz. Zwiebel mit Honig. **Erdbeeren** mit Nüssen.

2. **Salat,** Kokosraspel und Bananen. **Rettich** mit Erdnüssen. **Möhren** (gelbe Rüben), Rhabarber, Meerrettich, Öl. **Pilze,** Rhabarbersaft, Petersilie, Thymian, Öl, Haselnüsse. **Johannisbeeren** mit Honig oder Nußschlagrahm.

3. **Reisflocken** mit Kokosraspel, Zimt und Rohrzucker. **Erdbeeren** mit Blaubeeren, dazu Datteln.

SONNTAG. 1. **Petersilienwurzeltee. Erdbeeren** zerdrückt in Honigwasser. **Gerstenflocken,** Walnüsse mit Johannisbrot, gemahlener Rohrzucker.

2. **Salat,** Rhabarber, Kokosnußraspel, Radieschen, Zwiebel, Salz, Öl. **Junge Erbsen** als Salat zubereiten, mit Walnüssen. **Rettich,** Pinienkerne, Kümmel, Öl, auf Salatblatt. **Rahnen,** Zwiebeln, Gurken, Rhabarber, Öl, Meerrettich, Äpfel, alles gerieben (aber nur für solche, die ein schlechtes Gebiß haben, im übrigen fein oder grob raffeln), auf Salatblatt anrichten. **Himbeeren** zerdrückt, Honig, geriebene Haselnüsse.

3. **Erdbeeren,** Himbeeren, evtl. Bananen, Mandeln. **Heidelbeeren** mit Honig und Pinienkernen als Unterlage, darauf: 1 Apfelscheibe, 1 Orangenscheibe, 1 Pflaumenscheibe, 1 Bananenscheibe, 1 Erdbeere oder Himbeere, auf einem Glasteller anrichten.

MONTAG. 1. **Kalmustee** mit Honig. **Weizenflocken** mit Himbeeren, Honig und Zitronensaft. **Nüsse. Erdbeeren,** evtl. noch Kirschen.

2. **Saft einer halben Zitrone,** 1 Teelöffel Honig und 4 Eßlöffel Öl gründlich verrühren und vor Tisch **essen,** nicht trinken! **Grüne junge Bohnen,** Zitronensaft, Bohnenkraut, Petersilie, Pinienkerne, Honig, Öl. **Gurke** mit Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Tomatenmark, Dill, Knoblauch Salz, Schnittlauch, Petersilie; dazu Salat mit Lindenblüten. **Möhrenpastete:** Möhren, Pinienkerne, Honig, als Unterlage, gefüllt mit Johannisbeeren.

3. **Stachelbeeren** mit Rhabarber und Rohrzucker. **Mandelmich** mit Stachelbeersaft. **Brotplatte** mit Belag und Kräuterbutter, s. Rezepte.

DIENSTAG. 1. **Salbeitee** mit Honig. **Johannisbeeren** mit Bananen, Honig und Nüssen.

2. **Salat** mit einigen Kapuzinerkresseblumen nebst Blättern. **Mangold** wie Spinat zubereiten. **Gemischter Salat:** junge Bohnen, junge Kartoffeln, gelbe Rüben, Zwiebel, Gewürzkräuter, Pinienkerne, Öl, Bohnenkraut. **Blumenkohl,** Zwiebel, Schnittlauch, Thymian, Öl, Honig, Rhabarber. **Pilze** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (Zutaten: Mandelmus, Apfelsaft, Öl, Tomatenmark, geriebene Äpfel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Kapern). **Tomaten,** halbiert und gefüllt mit Grünkernfüllung, s. Rezepte, darüber Schnittlauch. Jede Tomate auf ein Salatblatt.

3. **Himbeeren** und Johannisbeeren mit Rohrzucker. **Nüsse** oder Nußschlagrahm.

MITTWOCH. 1. **Kerbelkrautsaft** mit Honig. **Himbeeren** mit Honig, Haselnüssen und Weizenflocken.

2. 1 **Sellerie,** 2 gelbe Rüben, Zwiebel, Schnittlauch, Gemüsekräuter, Rhabarber, Öl, mit Kopfsalat garnieren. **Kohlrabi** als Salat, mit Haselnüssen. **Tomatenscheiben** mit Walnüssen. **Zwiebel,** Zwiebelkraut, Erdnüsse. **Getrocknete Bananen** mit Walnüssen oder Nussana.

3. **Schwarze Johannisbeeren** und Walderdbeeren mit Honig. **Nüsse** oder Nußschlagrahm.

DONNERSTAG. 1. **Klettenwurzeltee** (Blätter und Wurzel) mit Honig. **Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. Fasten bis Mittag. 2 Stunden wandern. Zitronenwasser mit Honig trinken.

2. 2 **Kohlrabi,** 4 Tomaten, Salz, Äpfel, Majoran, Schnittlauch, Knoblauch, mit grünem Salat garnieren. **Junge Erbsen,** Pinienkerne, Rhabarber, Öl, Petersilie. **Rüben,** Zwiebel, Kümmel, Rhabarber, kurz vor Tisch Honig hinzu. **Pilze** mit Mayonnaise. **Himbeeren** mit Rohrzucker.

3. **Kapuzinerkresse** (Blätter und Blumen), Gurken und Tomaten, dazu Mayonnaise. **Beerenobst.**

FREITAG. 1. **Erdbeerblättertee** mit Süßholz. **Schwarze Johannisbeeren** mit Honig und Nüssen. **Weizenflocken,** Anis, Rohrzucker, Vanillepulver.

2. **Salat,** Tomaten, Knoblauch, Rhabarber, Öl, Schnittlauch, Salz. **Kressesalat** mit Erdnüssen. **Schnittbohnen** als Salat, mit Kokosnußraspel überstreuen. **Pilzsalat:** Champignons in Rhabarbersaft, dazu Petersilie, Schnittlauch, Walnüsse und Öl. **Gefüllte Tomaten,** Füllung: Erbsen in Mayonnaise.

3. **Grünkernknödel,** dazu Gurken, Pinienkerne, Zwiebeln, Kümmel, Senfkörner, Petersilie, Dill. **Tomatenscheiben.**

Vor dem Schlafengehen einen Apfel. Spaziergang nicht vergessen! —

SAMSTAG. 1. **Lungenkrauttee** mit Süßholz. **Kirschen,** frischer Hafer, Pinienkerne. **Mandelmilch.**

2. $^2/_3$ **Rettich,** $^1/_3$ Haselnüsse. **Salat. Radieschensalat** mit Erdnüssen. **Junge Erbsen,** Gewürzkräuter, Pinienkerne, Rhabarber, Basilikum. **Gurkensalat** mit Dill und Schnittlauch, Petersilie, Zwiebel. **Frische Bananen,** geschlagen und Erdbeeren dazu.

3. **Beerenobst** mit Kirschen, Honig. **Nüsse.** Vor dem Schlafengehen den ganzen Körper nach der Abwaschung mit Gurkensaft einreiben.

JULI, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Rainfarntee** (Blätter und Blüten). **Bananen** zerdrückt, Honigwasser darüber. **Pflaumen,** Sultaninen, Anis, alles zusammen 24 Stunden in Wasser eingeweicht. **Fruchtnußkuchen. Erdbeeren,** Himbeeren, Bananenscheiben, Rohrzucker, etwas Zitronensaft.

2. **Salat** mit Rhabarbermayonnaise. **Junge Wachsbohnen,** Zwiebelkraut, Honig, Bohnenkraut, dazu Mayonnaise, auf Salatblatt serviert. **Spinat,** Zwiebel, Petersilie, Muskatblüte, Salz, Öl, Pinienkernmus. **Möhren,** geraffelt, **Himbeeren.**

3. **Rhabarber,** Weizenflocken, Pinienkerne, Honig, Anis, Ingwer. **Nüsse.** Bei traulichem Zusammensein folgendes Getränk: 1 Liter Ananassaft mit Rohrzucker, 2 Zitronen und 2 Orangen in dünnen Scheiben, 1 Flasche Mineralwasser (statt Ananassaft evtl. Erdbeeren oder Himbeeren).

MONTAG. 1. **Ebereschenblütentee** mit Honig. **Flachssamenwasser,** Zitronensaft und Pinienkerne. **Schwarze Johannisbeeren,** Honig.

2. **Kleienwasser** (abends vorher eingeweicht) mit Honig. **Salat** mit Lindenblüten. **Kohlrabi,** Selleriestengel, Pinienkerne, Honig. **Rote Rüben,** Haselnüsse, Meerrettich, Petersilie, Thymian, Rhabarber, Lauch, Öl, Salz. **Pilze,** Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Apfelsaft, Öl, dazu geriebene Pinienkerne. **Sultaninen** mit Walnüssen.

3. **Apfel** gerieben mit Honig und Zimt. **Italienischer Salat,** s. Rezepte.

DIENSTAG. 1. **Knöterichtee** mit Süßholz. **Frischer Weizen,** Haselnüsse, Johannisbrot, Rohrzucker, geriebene Zitronenschale, Vanille. **Beerenobst.**

2. **Tomaten** und Gurkenscheiben auf Salatblättern; dazu durchgedrehte Nußkerne. Mit Petersilie bestreuen. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, dazu Radieschen. **Gelbe Rüben** mit Kokosnuß. **Bananen** mit Honig, Haselnüssen und Zimt.

3. **Johannisbeeren,** Rohrzucker, Pinienkerne, Vanille; Johannisbrot hineingerieben.

MITTWOCH. 1. **Rosenblättertee,** evtl. mit Honig. **Johannisbeergetränk** mit Honig. **Bananen** mit Honig und Nüssen, dazu Himbeeren.

2. **Sauerampfer,** Salat, Petersilie, Pinienkerne. **Junge Erbsen,** Sauerklee mit pikanter Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Gurken** mit Zwiebeln, Dill, Petersilie, evtl. Rhabarbersaft. **Pilze** mit Mayonnaise. **Kohlrabi** mit

Haselnüssen. **Tomatenscheiben,** belegt mit geriebenen Haselnüssen, Zwiebeln, Basilikum, bestreut mit Petersilie. **Datteln.**

3. **Zitronenwasser** mit Honig; sonst nichts. **Fasten!** An Stelle des Abendessens wandern und Lieder singen.

DONNERSTAG. 1. **Weinrautenblättertee** mit Honig. **Flachssamenwasser,** Pinienkerne, Rhabarbersaft, Honig. **Himbeeren,** Rohrzucker, in Agar-Agar. **Nüsse.**

2. **Salat** mit Tunke. **Möhren** und Erdnüsse. **Gurken** als Salat, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie. **Pilze,** Rhabarbersaft, Küchenkräuter, Tomaten, Gurken, Öl, Nüsse. **Junge Kartoffel** in Scheiben, mit Tunke: Zwiebel, Lauch, Öl, Zitrone, Pinienkerne, Petersilie, Curry, Knoblauch, Meerrettich, Selleriesalz, Kümmel, Honig-Zitronenwasser. **Smyrnafeigen.**

3. **Verschiedene Beerenarten** mit Honig und Paranüssen oder Nußschlagrahm. Vor dem Schlafengehen: 1 Eßlöffel Honig langsam auf der Zunge zergehen lassen. $1/2$—1 Glas Wasser schluckweise hinterher.

FREITAG. 1. **Pfefferminztee** mit Rohrzucker. **Pinienkerngetränk:** Pinienkernmus, Wasser, Zitronensaft und Honig. **Frischer Weizen,** Haselnüsse, Anis, Sultaninen. Gründlich kauen!

2. **Salat** mit Tunke und Kresseblumen. **Kohlrabi,** Zwiebeln, Pinienkerne, Rhabarber, Honig. **Junge Bohnen** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (Zutaten: Mandelmus, Apfelsaft, Öl, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Bohnenkraut). **Gefüllte Tomaten,** darauf Schnittlauch. **Himbeeren** mit Rohrzucker.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Belag: Rhabarber, Pinienkerne, Erdnüsse, Senfsamen, Kümmel, Zwiebel. **Verschiedene Beerenarten** mit Mandeln und Honig.

SAMSTAG. 1. **Apfelschalentee** mit Pinienkernmus, Honig, Zitronensaft und Rosenwasser. **Frischer Weizen,** Datteln, Zitronenschale. **Obst.**

2. **Salat** und Gurken mit Tunke: Pinienkerne, Öl, Petersilie, Dill, Zwiebel. **Tomaten,** Radieschen, Petersilie, Erdnüsse. **Junge Erbsen** mit Schoten und Möhren in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, evtl. Petersilie. **Pilze,** fein geschnitten, Öl, Rhabarber, Salz, Kümmel. **Bananen,** Nüsse, Ingwer.

3. **Kirschen,** dazu Beeren mit Honig. **Nüsse. Kleienlimonade:** $1/4$ Liter Kleie auf 1 Liter heißes Wasser $1/2$ Stunde ziehen lassen, abgießen, Saft von 3 Zitronen, Rohrzucker oder Honig.

JULI, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Flachssamenwasser,** geriebene Pinienkerne, Johannisbeersaft, Honig. **Fruchtkuchen:** Weizenflocken, Datteln, Feigen, Vanille. **Blaubeeren,** Pinienkerne, Honig.

2. **Mangold** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise (Muskatblüte). **Sauerampfer,** Erdnüsse, Petersilie, Tomaten, Öl. **Gefüllte Tomaten. Spargel,** Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, dazu Mayonnaise. **Melone** mit Honig.

3. **Fruchtnußpastete** mit Obstfüllung: Pfirsiche mit Rohrzucker zerdrücken, evtl. etwas Mandelmilch dazu. **Vor dem Schlafengehen:** Kühles Sitzbad, Abreibung, Selbstmassage mit Hautfunktionsöl. Darmausgang mit Venotonicsalbe oder Hamamelissalbe einfetten. Atemgymnastik. 1 Eßlöffel Honig langsam auf der Zunge zergehen lassen. 1 Glas Wasser hinterher schluckweise trinken.

MONTAG. 1. **Erdbeerblättertee** mit Honig. **Fruchtnußkuchen** mit Obst und Nußschlagrahm.

2. **Gurken,** Tomaten, Pinienkerne, Zwiebel, Dill, Boretsch, Öl, verziert mit Salat. **Sellerie,** Tomaten, Haselnüsse, Petersilie, Zwiebeln, Öl. **Meerrettich** mit Öl und Erdnüssen. **Spinat** mit Zwiebeln, Muskatblüte, Öl, Pinienkernen. **Feigen,** Haselnüsse und Anis als Unterteig mit Füllung: Nußschlagrahm mit Ananasstückchen.

3. **Gurken,** Weizenflocken, Pinienkerne, Ingwer, Meerrettich, Honig, oder **Italienischer Salat,** s. Rezepte.

DIENSTAG. 1. **Zitronenwasser** mit Honig. **Bananen** mit Honig und Nüssen, dazu 3 Sorten Johannisbeeren (rote, schwarze, gelbe).

2. **Salat,** Öl, Pinienkerne, Salz, Rhabarber. **Tomatenscheiben** mit geriebenem Rettich. **Zarte Rahnen,** Äpfel, Zwiebel, Öl, Ingwerpulver, Salz. **Petersilienwurzel** gerieben. **Traubenrosinen** mit Krachmandeln.

3. **Pfirsiche** (halbiert und entsteint), gefüllt mit Marzipan (Mandeln, Rohrzucker, Rosenwasser). Evtl. noch **Nußschlagrahm** mit Pfirsichstückchen.

MITTWOCH. 1. **Benediktenkrauttee** mit Honig. **Rhabarbersaft,** Honigwasser und Pinienkerne. **Kraftnahrung. Fruchtnußpaste. Obst.**

2. **Salat** mit Tunke und frischen Bananen. **Junge Erbsen** mit Walnüssen. **Möhren,** Erdnüsse, Sellerie, Öl, Rhabarbersaft, garnieren mit Möhrenkraut. **Kartoffelscheiben** mit Meerrettichmayonnaise. **Pilze,** junge Kohlrabi mit Mayonnaise, Kümmel und Basilikum dazu. **Sultaninen** und Äpfel.

3. **Beerenfrüchte** mit Mandelmilch, dazu Bananen.

DONNERSTAG. 1. **Wermuttee** oder Melissentee. **Rosinennußkuchen,** Obst mit Nußschlagrahm.

2. **Salat** mit Gurken, Dill, Boretsch, Öl, garniert mit Blumenkohl und Rahnen; in der Mitte Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Rhabarber,** Erdnüsse und Honig. **Kresse,** Pinienkerne, Gurken, Tomaten. **Dattelbrot.**

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Gurkenspeise als Belag: Gurken, Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie, Kümmel, Pinienkerne, Selleriesalz. **Bananen.**

FREITAG. 1. **Thymiantee** mit Honig. **Hirse** (24 Stunden eingeweicht) oder Hirseflocken, Bananen, Äpfel, Haselnüsse, Zitronenschale, Zimt, Rohrzucker, kneten und formen. **Pinienkerngetränk.**

2. **Rettiche,** Tomaten, Erdnüsse, Salz, Äpfel, Öl, Knoblauch, Schnittlauch, auf Kopfsalat garnieren. **Zarte Wachsbohnen,** Petersilie, Bohnenkraut mit Mayonnaise. **Boretsch,** Pinienkerne, Tomaten, als Salat. **Bananen** mit Walnüssen. **Apfel,** gerieben, mit Honig und Zimt.

3. **Sultaninen,** Haselnüsse, Roggenflocken, Kümmel durch die Rohkostmaschine drehen und tüchtig kneten als Unterteig. Füllung: Tomaten, Pinienkerne, Zwiebel, Petersilie.

SAMSTAG. 1. **Wegwarttee. Rhabarber-** und Mangoldsaft, Honig und Wasser. **Weizenflocken** mit Honig (in Kuchenform). **Walnüsse** mit Sultaninen und eingeweichten Aprikosen.

2. **Salat,** Tomaten, Zwiebel, Äpfel, Öl, Petersilie, Schnittlauch, Selleriebl ätter, Kümmel. **Kartoffeln,** Möhren, Petersilie in Mandelmus-Mayonnaise. **Junge Bohnen,** Rhabarbersaft, Bohnenkraut, Zwiebel, Pinienkerne, etwas Honig, Öl. **Pilze,** Petersilie, Kümmelpulver, Apfelsaft, Öl, Salz; dazu geriebene Erdnüsse oder ein wenig Pinienmayonnaise. **Radieschen** mit Nußkernen.

3. **Pfirsiche** (halbiert und entsteint), gefüllt mit: Pinienkernen, gehackten süßen Mandeln, Honig, Zitronensaft.

AUGUST, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Betonientee** (Blätter und Wurzeln) mit Honig. **Zitronensaft** mit Honig. **Kirschen** mit Nüssen. **Vollreis** oder Reisflocken, geriebene Mandeln, Zitronensaft, Zimt, Honigwasser, alles kneten und formen, dann stürzen. **Blaubeeren** mit Pinienkernen und Honig.

2. **Salat** mit Rhabarbermayonnaise. **Möhren,** Kartoffeln, Haselnüsse, Petersilie. **Tomaten,** Pinienkerne, Honig. **Rettich** mit Öl und Erdnüssen. **Bananenschlag** mit Tomaten und Agar-Agar-Sülze.

3. **Enthülster Buchweizen,** Haferflocken und Haselnüsse, Zitronenschale, Rohrzucker. **Stachelbeerensaft** mit Mandelmilch und Rohrzucker.

MONTAG. 1. **Waldmeistertee. Melissentee** tagsüber. **Hafermark** mit Haselnüssen, Ingwer und Fruchtsaft.

2. **Salat** mit Kapuzinerkresseblumen. **Sauerampfer,** Sellerie als Salat. **Junge Bohnen,** Bohnenkraut, Pinienkerne, Rhabarber, Öl. **Gurken,** Kresseblumen, Petersilie, Honig. **Sultaninen** mit Nüssen.

3. **Eingeweichte Pflaumen** mit Pinienkernen zusammen durch die Rohkostmaschine drehen. **Datteln** und Haselnußcreme.

DIENSTAG. 1. **Stachelbeerblättertee** mit Honig. **Beerenobst** mit Reisnußkuchen, Zimt und Rohrzucker.

2. **Salat** mit Gewürzkräutern, Öl usw. **Erbsen** und Tomaten mit durchgedrehten Nüssen, Petersilie, Zwiebel, Sellerie, Öl. **Junge Bohnen,** Bohnenkraut, Rhabarber, Pinienkerne, Petersilie, Sellerie, Honig. **Rhabarber,** Äpfel, Haselnüsse, Honig.

3. **Beerencremepastete. Obst.**

MITTWOCH. 1. **Wegtrittee. Pfefferminztee** tagsüber. **Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. **Weizenflocken,** Mandeln, Anis mit Früchten.

2. **Salat** mit Tunke (Rhabarber). **Blumenkohl,** Petersilie, Paranüsse, Honig, Öl. **Gefüllte Tomaten. Möhren** geraffelt, mit Anis. **Melonen** in Honig mit schwarzen und weißen Traubenbeeren.

3. **Beerenobst** mit süßen Mandeln. **Gerstenflocken,** Haselnüsse, Zitronensaft, Honig; das Ganze in Kuchenform, Rosenwasser und Rohrzucker darüber.

DONNERSTAG. 1. **Rhabarbergetränk** mit Honig und Wasser. **Rhabarber,** Pinienkerne, Honig. **Kraftnahrung.**

2. **Kohlrabi,** gelbe Rüben, Radieschen, Gurke, Schnittlauch, Äpfel, Salz, Öl, serviert auf Kopfsalat. **Zwiebel** mit Zwiebelkraut, Erdnüssen. **Spinat,** Zwiebel, Haselnüsse, Muskatblüte, Gurkensaft, evtl. selbstbereiteten Senf dazu. **Gebleichte Selleriestengel** mit Nüssen. **Tomatenscheiben,** mit einigen Pinienkernen.

3. **Beerenobstpastete. Obst** mit Nüssen. **Schwarztee,** 4—5 Stunden in kaltem Wasser ziehen lassen, durchs Sieb gießen und so trinken; herrlich!

FREITAG. 1. **Nußblättertee** mit Honig. **Fruchtsalat:** verschiedene Früchte, Nüsse, Honig und Anissamen.

2. **Salat. Bohnen,** Mandelmus, Öl, Zwiebeln, Rhabarber, Bohnenkraut, Honig. **Kohlrabischeiben** mit Meerrettich, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Pilze** mit Öl, Zitronensaft, Kümmel und Selleriesalz. **Preißelbeeren,** Pinienkerne, Honig.

3. **Champignons,** Gurke, Kapern, Erbsen, Bohnen, gelbe Rüben, Sellerie, Tomaten, Gewürze, Pinienkerne, Rhabarber, Öl, zu einer schönen Gemüseplatte zusammenstellen. **Datteln** mit Nußkernen. **Apfel,** gerieben, mit Honig, Ingwer und Zimt.

SAMSTAG. 1. **Kornblumentee** mit Honig. **Pinienkernmus,** Zitronenwasser und Honig. **Obst** mit Nüssen; dazu ein Stück Kuchen aus Weizen, Anis und Honig.

2. **Salat,** Kresse, Gurken, Petersilie, Pinienkerne, Dill. **Junge Bohnen** oder junge Erbsen, Sellerie, Meerrettich, Erdnüsse, Preißelbeeren, Honig. **Rettich,** Kohl, Pinienkerne auf Salatblatt. **Mandeln** und Wassermelonen.

3. **Reisflocken** mit Honig, darüber Rohrzucker und Zimt. **Obst.**

Vor dem Schlafengehen $1/2$ Stunde wandern, Atemübung. 1 Teelöffel Honig, $1/2$ Glas Wasser. Stets schlafen bei offenem Fenster! —

AUGUST, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Basilikumtee** mit Honig. **Obst,** dazu Haselnüsse, Hafermark, Zitronenschale. **Bananen** mit Nüssen und Zitronensaft.

2. **Tomaten,** süße Pfefferschoten, Eierfrucht mit Tunke aus: Pinienkernen, Honig, Rhabarbersaft und Erdnüssen, serviert auf Salatblatt. **Gemüsescheiben** mit Aufstrich: Rhabarbersaft, Mandelmus, Öl, Dill, Senf, Zwiebeln, Selleriekraut. **Pilze,** fein geschnitten, mit Öl, Rhabarbersaft, Kümmel, Salz. **Rosinennußkuchen.**

3. **Beerencremepastete. Obst.** Nach 2 Stunden: **Rosenblättertee** von wilden Rosen; einige Rosenblätter kauen.

MONTAG. 1. **Veilchentee** oder Mate-Tee. **Flachssamenwasser** mit Zitronensaft und Pinienkernmus. **Obst** und Nüsse.

2. **Salat** mit Haselnußkernen oder geriebenen Haselnüssen. **Wachsbohnen,** Bohnenkraut, geriebene Mandeln, Rhabarber, Öl. **Kohlrabi,** Pinienkerne, Öl, Petersilie, Zwiebel, Thymian, Rhabarber, Rhabarbersaft, Honig. **Tomatensalat** mit Zwiebeln, Schnittlauch, Öl. **Möhrenpastete:** Feigen und Haselnüsse als Unterteig; Füllung: Möhren, Pinienkerne, Petersilie, etwas Honig, evtl. Rhabarbersaft.

3. **Zuckerrüben,** Kohl, Sellerie, Rhabarber, Pinienkerne, Kümmel, Honig, frische Pfefferminze. **Äpfel** mit Honig und Zimt.

DIENSTAG. 1. **Bohnenschalentee** mit Honig. **Brennessel-** und Rhabarbersaft mit Honig, teelöffelweise essen, nicht heruntergießen! Auch Getränke müssen gegessen werden! Einspeichelung! Bis Mittag fasten.

2. **Salat,** Schnittlauch, Kresse, Knoblauch, Meerrettich, Rhabarber, Öl, Pinienkerne. **Grünkernflocken,** Erdnüsse oder Haselnüsse, Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie, Salz, Frugola, zu Knödel formen. **Gurken-** und Tomatensalat. **Pilze. Brombeeren,** Rahnen, gelbe Rüben, Pinienkerne, alles durchgedreht evtl. Honigzitronenwasser.

3. **Obst** mit Nüssen oder Nußschlagrahm.

MITTWOCH. 1. **Rosmarintee** mit Süßholz. **Hafermark,** Mandeln mit Möhren, Anis. **Obst. Mandelmilch** mit Selleriesaft und etwas Rohrzucker oder Honig.

2. **Salat** mit Rhabarbersaft, Honig, Öl. **Kresse** mit Erdnüssen. **Grüne Bohnen,** Bohnenkraut, Pinienkerne, Öl, Rhabarber-Honigwasser. **Pilze** mit etwas Pinienkernmayonnaise. **Rahnen,** Rhabarber, Kümmel, evtl. geriebener Apfel. **Ananas** mit Honig oder Nußschlagrahm.

3. **Beerenobst** mit Nüssen. **Gefüllte Pfirsiche:** halbieren, Stein heraus und füllen mit zerdrückten frischen Bananen und geriebenen Haselnüssen.

DONNERSTAG. 1. **Anistee** mit Honig. **Flachssamenwasser** mit geriebenen Pinienkernen, Traubensaft, Honig. **Weizenflocken,** Haselnüsse, Sultaninen. **Obst.**

2. **Salat** mit Walnußkernen und einigen Kapuzinerkresseblumen. **Mangold,** Gewürzkräuter, Erdnüsse, Öl. **Junge Erbsen,** Pinienkerne, Rhabarber, Honig. **Gemüsescheiben** mit **Mayonnaise:** Tomaten, Öl, Mandelmus, Radieschen, Rettich, Petersilie, Äpfel, Rhabarber, Zwiebel, Gewürz. **Wassermelone** mit Nußschlagrahm.

3. **Fruchtschale** mit Weizenflocken, s. Rezepte.

Vor dem Schlafengehen: Getränk aus reifem Mohnsamen. Kühles Sitzbad, Atemgymnastik, Selbstmassage mit Hautfunktionsöl.

FREITAG. 1. **Kümmeltee** mit Süßholz. **Tomaten-** und Gurkenscheiben mit Rhabarbersaft. Sehr erfrischend und bekömmlich!

2. **Salat** mit Salattunke. **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise** mit Pilzstückchen und Kapern. **Kohlrabi** mit Nußbutter. **Gurken** als Salat mit Kapuzinerkresse. **Wachsbohnen,** Bohnenkraut, Kokosnuß, Honig. **Tomatenscheiben** mit Kokosflocken und Petersilie bestreut.

3. **Verschiedene Obstsorten,** dazu Nüsse. Obst stets mit Nüssen zusammen essen, weil Obst, allein genossen, zu schnellerem Herunterschlucken verleitet und beide vereinigt im Geschmack viel aromatischer sind.

SAMSTAG. 1. **Heilerde,** 1 Eßlöffel auf $^1/_3$ Glas Wasser. **Obst** mit Kraftnahrung: Haferflocken, Mandeln, Sultaninen, Koriander, geriebene Zitronenschale, Johannisbrot evtl. Rohrzucker.

2. **Salat,** gelbe Rüben, Salz, Zwiebel, Rhabarber, Kresse, Öl, Schnittlauch, einige Pilze. **Junge Erbsen,** Sauerklee, Honig, Öl. **Möhren** mit Kokosnuß. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Pilze** mit Topinambur, Zwiebeln, Petersilie, Öl, Nüssen. **Äpfel.**

3. **Wildsalat,** wie Spinat zubereitet. **Wassermelone** mit Nüssen.

Vor dem Schlafengehen: Sitzbad, mit Hautfunktionsöl massieren. Darmausgang mit Venotonicsalbe oder Hamamelissalbe einfetten. Nasenspülung. Atemübungen. **1 Apfel,** 1 Teelöffel Honig **essen!** $^1/_2$ Glas Wasser schluckweise hinterher trinken.

AUGUST, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Malvenblütentee** oder Mate-Tee. **Flachssamenwasser** mit Brombeersaft, Pinienkernen, Honig. **Obst** mit Nüssen.

2. **Honig** mit Zitronensaft und Öl. **Tomaten** halbiert und gefüllt mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, auf Salatblättern angerichtet, darüber Petersilie. **Junge Erbsen,** Gurken, Pinienkerne, Majoran, Honig. **Ananas** mit Walnüssen.

3. **Gehackte Tomaten** mit Gewürzkräutern, evtl. Honig und Öl. **Saure Äpfel,** Traubenrosinen, Zimt, Rohrzucker.

MONTAG. 1. **Walnußblättertee** mit Honig. **Trauben** mit Nüssen.

2. **Salat** mit Tunke: Rhabarbersaft, Pinienkernmus, Schnittlauch, Petersilie, Sellerie, Basilikum, Majoran, Honig und Öl. **Junge Bohnen,** Bohnenkraut, Sauerklee, Pinien, Öl. **Frische zarte Kohlblätter,** gehackt, Kümmel, Wacholderbeeren, Rhabarber, Äpfel, Zwiebel, Honig. **Einfache Tomatenscheiben. Sommerrettich** mit Nußkernen.

3. **Sonnengebackenes Brot** und Butter: Johannisbrot und Kokosnuß; dazu Aufstrich: Hafermark, Haselnüsse, Knoblauch, Majoran, Selleriesalz, Ingwer, Öl. **Obst.**

DIENSTAG. 1. **Heidelbeerblättertee. Beerenobst** mit Honig und Nüssen.

2. **Salat** mit Haselnüssen und einigen Kapuzinerkresseblumen. **Tomaten-** und Gurkenscheiben mit Rhabarber- oder Apfelsaft. **Sauerklee** (Blätter und Stengel, gehackt), Pinienkerne, Öl und Honig. **Zwiebel** mit Erdnüssen. **Feigen** und Walnüsse als Unterteig; Füllung: Preißelbeeren, Pinienkerne, Möhren, Honig.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Aufstrich (siehe unter Montag), außerdem noch Zwiebeln und Preißelbeeren hineinmischen. **Obst** mit Agar-Agar-Pudding.

MITTWOCH. 1. **Holunderblütentee. Brennessel-** und Sauerkleesaft mit Honig. Teelöffelweise essen! Fasten bis Mittag. 12 Uhr 1 Glas Mandelmilch mit Rettichsaft, Rohrzucker oder Honig.

2. **Salat,** Gurke, Zwiebel, Schnittlauch, Rhabarber, Dill, Salz, Öl, Pinienkerne. **Dicke Bohnen,** Kürbis, Zwiebel, Petersilie, Pinienkernmus,

Bohnenkraut. **Gemüsescheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, dazu Basilikum. **Pilze. Junge Karotten** mit Nußkernen.

3. **Maisflocken,** Pinienkerne, Gurken, Tomaten, Petersilie, Sellerieblätter, Zwiebel, Dill, Öl, oder Hirsepudding mit Aprikosenpüree.

DONNERSTAG. 1. **Wacholderbeerentee** oder Heilerde (nüchtern). **Trauben** mit Walnüssen und Mandelmilch.

2. **Salat,** Zwiebel, gemahlene Senfkörner, Salz, Schnittlauch, Rhabarber, Öl, mit Tomatenscheiben garnieren. **Grüne Bohnen,** Bohnenkraut mit Pinienkernen. **5 Tomaten,** 1 Karotte, Paprikaschote, Kümmel, Rosenpaprika, Salz, Zwiebel oder Knoblauch, Öl, Petersilie, Selleriekraut. **Kartoffel-** und Gemüsescheiben mit Aufstrich: Rhabarber, Pinienkerne, Meerrettich, Petersilie, Sellerie, Dill. **Bananen** und Gurken mit Apfelsaft.

3. **Pastete** mit Obstfüllung.

FREITAG. 1. **Bibernellenwurzeltee** oder Mate-Tee mit Honig. **Heidelbeergetränk** mit Honig. **Kraftnahrung:** Getreideart, Nußart, Südfruchtart, Rohrzucker, Kokosraspel, Zitronenschale, Anis, Ingwer. **Obst.**

2. **Salat** mit Tomaten, Knoblauch, Salz, Rhabarber, Öl. Schnittlauch. **Blumenkohl,** Möhren, Kapuzinerkresseblätter, Mandeln, Öl. **Petersilienwurzel,** Erdnüsse, Löwenzahnblätter, Kresse, Öl, Tomaten. **Pilze,** dazu Pilzmayonnaise (Ragoût fin). **Äpfel** mit Haselnüssen, Zimt und Honig oder **Wassermelone.**

3. **Tomatenpastete,** Unterteig: getrocknete Bananen, Walnüsse, Ingwer; Füllung: Tomaten, Pinienkerne, Zwiebel, Petersilie.

SAMSTAG. 1. **Flachssamenwasser,** Pinienkerne, Traubensaft. **Äpfel,** Sultaninen, Mandeln, Rosenwasser.

2. **Salat** mit Tunke aus: Tomaten, Pinienkernen, Sellerieblättern, Nußöl. **Kohl,** Tomaten, Haselnüsse, Kümmel, Meerrettich, Öl. **Rahnen,** Äpfel, Rhabarbersaft, Dill, Bisalz, Zwiebeln. **Sommerkürbis,** Mandeln, Rhabarber, Honig.

3. **Weizenflockenknödel:** Weizenflocken, Öl, Sellerie, Zwiebel, Petersilie, Pilze, Majoran, Salz, Lorbeerblatt dazu, kneten und formen. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar.

AUGUST, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Heidelbeerblättertee** mit Honig. **Äpfel,** gereinigte Kleie, Zimt, Honig, Walnüsse. **Mandelmilch.**

2. **Salat** mit Rhabarbersaft, Honig, Öl. **Blumenkohl** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Radieschen** mit Nußkernen. **Tomaten** mit Ananas oder Fruchtnußpaste.

3. **Blaubeerenpastete. Geschälten Apfel** aushöhlen, füllen mit: Bananenbrei, Ananas, Nüssen und Honig; alles gründlich vermengen. Vor dem Füllen, Apfel außen mit Honig bestreichen und durch geriebene Mandeln wälzen.

MONTAG. 1. **Tormentilltee. Flachssamenwasser,** Pinienkerne, Fruchtsaft, Honig. **Obst** mit Kraftnahrung: Dinkel, Haselnüsse, Sultaninen, reifer Mohnsamen.

2. **Salat,** grüne Pfefferschoten, Tomaten, Zwiebel, Apfelsaft, Salz, Kräuter, Öl. **Möhren,** Pinienkerne, Kresse, Öl, auf Salatblatt. **Zarter Spargel,** Apfel, Rettich, Tomaten, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Steinpilze,** Öl, Zitronensaft, Kümmel, Salz. **Wildsalat** wie Spinat zubereiten. **Melonenstücke** mit Honig und Traubenbeeren.

3. **Fruchtsalat:** Weintrauben, Pflaumen, Äpfel, Birnen. **Fruchtnußkuchen:** 100 gr Mandeln, 60 gr Haselnüsse, 100 gr Haferflocken, 100 gr Rosinen, 100 gr Bananen, Zimt, evtl. Honigzitronenwasser, kneten und formen.

DIENSTAG. 1. **Schafgarbentee** mit Honig. **Äpfel-** und Birnenscheiben mit Nußbutter: Zitronensaft, Pinienkerne, Senfsamen, Kümmel, Öl oder: **Getrocknete Bananen** mit Nussana bestrichen.

2. **Endiviensalat** mit Paranüssen. **Kohl,** Äpfel, Zwiebel, Pinienkerne, Kümmel, Rhabarber, Curry; Petersilie darüber, mit Tomatenscheiben garnieren und auf Salatblättern reichen. **Kohlrabischeiben** mit Zwiebelbutter: Zwiebel, Rhabarber, Pinienkerne, Öl. **Gefüllte Datteln:** Datteln entsteinen, dann Walnußhälften hinein.

3. **Bananen,** Ananas, Birnen, Weintrauben, Mandeln, Zitronensaft, Honig. An Obst stets die Schalen daran lassen, gründlich mitkauen und essen! Gerade an den Schalen befinden sich äußerst wertvolle Nährsalze.

MITTWOCH. 1. **Augentrostblättertee** mit Honig. **Weizenflocken,** Traubensaft, Öl; wohlschmeckend, bekömmlich, leicht verdaulich!

2. **Honig** mit Zitronensaft und Öl, vor Tisch essen! **Haferflockenauflauf:** Haferflocken, Mandeln, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Bananen, Öl,

etwas Anis und Zitronenschale, gründlich mengen, dann in eine Form und stürzen. **Bananen,** Honig, Haselnüsse, dickflüssig schlagen. **Mandelmilch.**

3. **Preißelbeeren,** Rahnen, Kürbis, Pinienkerne, Honig, Weizenflocken, dazu dicke Mandelmilch mit Apfelsaft. **Tomatenscheiben** mit Mandeln, Basilikum und Petersilie garniert.

DONNERSTAG. 1. **Mate-Tee. Haferflocken,** Rhabarber, Pinienkerne, Gurken, Honig, Dill, Petersilie, Boretsch.

2. **Salat,** Rhabarber, Erdnüsse, Zwiebel, Schnittlauch, Salz, Öl; dazu Tomatenscheiben. **Rettich,** Pinienkerne, Öl, Selleriesalz, Thymian, Petersilie, Rhabarber. **Kapuzinerkresseblumen** mit Nüssen, Honig. **Steinpilze** mit Öl, Zitronensaft, Kümmel, Salz. **Äpfel** mit Nüssen und Zimt oder **Wassermelone.**

3. **Haferflocken,** Mandeln, Feigen, Traubenrosinen. Die Körnlein der Traubenrosinen gründlich mitkauen und essen, denn sie sind wertvoll und fördern die Verdauung. **Mirabellen,** Äpfel, Honig.

FREITAG. 1. **Löwenzahntee. Flachssamenwasser,** Pinienkerne, Rhabarber, Honig. **Hirse** oder Hirseflocken mit Kohlrabi, Apfel, Kümmel, evtl. Rohrzucker.

2. Auf **Salatblättern:** Blumenkohl, Möhren, Kapuzinerkresseblätter, Sauerklee, Pinienkerne, Öl, Kapern. **Tomatensalat. Kartoffeln,** Petersilie, Zwiebel, Majoran, Mandeln. **Unterteig:** Paranüsse, getrocknete Bananen. **Füllung:** Gebleichter Sellerie, Tomaten, Pinienkerne, Petersilie.

3. **Sonnengebackenes Brot** aus Weizenflocken, Rosinen und Mandeln zu gleichen Teilen, gründlich gemischt und zweimal durch die Maschine gedreht, mit Aufstrich: Preißelbeeren, Pinienkerne, Rüben, geriebene Birnen, geriebene Mandeln und Sultaninen. **Mandelmilch** mit Rettichsaft u. Honig.

SAMSTAG. 1. **Kalmustee** mit Honig. **Reisflocken** mit Möhren, Haselnüssen, Anis. **Äpfel** und Trauben.

2. Auf **Salatblatt:** junge Bohnen, junge Kartoffeln, junge Möhren, Bohnenkraut, Zwiebel, Sellerie, Walnüsse, etwas Öl. **Tomaten,** Gewürzkräuter und Honig. **Engl. Stangensellerie** mit Nüssen. **Pilze,** Apfelsaft, Schnittlauch, Thymian, Öl. **Blumenspeise:** Kapuzinerkresseblumen, junge Gurken, Petersilie, Pinienkerne, Honig.

3. **Süße Maisfrucht** mit Nüssen und Tomaten. **Apfelcremepastete** ($^2/_3$ Haselnußkerne, $^1/_3$ Pinienkerne) mit Füllung: Äpfel, Holunderbeeren, Honig, Pinienkerne.

SEPTEMBER, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Kümmeltee** mit Süßholz. **Äpfel** mit Pinienkernen, Sultaninen und Feigen.

2. **Salat,** Zwiebel, Äpfel, Rhabarber, Petersilie, Schnittlauch, Öl, Selleriesalz. **Gefüllte Tomaten:** Pinienkerne, Öl, Rhabarber, Petersilie, Zwiebel, Selleriesalz. **Gurkensalat,** Zwiebel, Petersilie, Selleriekraut, Pinienkerne. **Rotkraut,** Zwiebel, Äpfel, Muskat- oder Nelkenpulver. **Melonenstücke** in Honig.

3. **Preißelbeerpastete. Fruchtsalat.**

Vor dem Schlafengehen stets einen Apfel und einen Eß- oder Teelöffel Honig essen. Auch der Honig muß, gründlich eingespeichelt, wie Öl heruntergleiten. Einige Schluck Wasser mit Andacht hinterher trinken.

MONTAG. 1. **Lungenkrauttee** oder Heilerde. **Apfelschalentee** mit Feigen und Honig. **Preißelbeeren,** Pinienkerne und Honig. **Weizenflocken** mit Anis und Rohrzucker.

2. **Salat,** Gurke, Dill, Bisalz, Schnittlauch, Rhabarber, Öl, Erdnüsse oder Haselnüsse. **Äpfel,** Blumenkohl, Rhabarber, Honig. **Möhren** mit Haselnüssen. **Linsen** (eingeweicht), Zwiebel, Petersilie, Selleriesalz, Öl, dazu Meerrettich in Öl und Pilze. **Sultaninen** und Haselnüsse oder **Wassermelone.**

3. **Weizenflocken,** Traubensaft, Öl. **Holunderbeerenpastete.**

DIENSTAG. 1. **Salbeitee** mit Honig. **Flachssamenwasser,** Pinienkerne, Fruchtsaft, Honig. **Haferflocken,** Vanille, Kokosnuß. **Apfel,** Trauben.

2. **Salat,** Rhabarber, Zitronengurken, gemahlene Senfkörner, Salz, Öl, Zwiebel, Knoblauch. **Schwarzwurzeln,** Zwiebel, Kümmel, Rhabarber, Öl. **Dicke Bohnen** (vorher eingeweicht), Bohnenkraut, Sellerie, Pinienkerne, Selleriesalz, Öl, oder dicke Bohnen in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise mit Bohnenkraut. **Tomatenscheiben** mit Nußkernen und Honig, evtl. noch einige Apfelscheiben dazu.

3. **Fruchtschale** mit Weizenflocken, s. Rezepte.

MITTWOCH. 1. **Baldriantee** mit Honig. **Apfelknödel** mit Ananasstückchen.

2. **Endiviensalat** mit Walnüssen. **Sauerkraut,** Zwiebel, Öl, Tomaten, evtl. Selleriesalz, Kokosnuß, Kümmel. **Gemüsescheiben** aus weißen Rüben mit Aufstrich: Preißelbeeren, Pinienkerne, Petersilie. **Steinpilze,** Öl, Zitronensaft, Thymian, Salz. **Melone** in Honig und Haselnüsse.

3. **Löwenzahnblumen,** Gurken, Tomaten, Petersilie, Pinienkerne, Basilikum, Öl, Meerrettich. **Kohl,** Karotten, Kohlrabi, Dill, Honig, Zitrone, Öl. **Datteln,** mit Haselnüssen oder säuerlich zubereitetem Nußschlagrahm.

DONNERSTAG. 1. **Bärentraubenblättertee** mit Honig. **Gerstenflocken,** Haselnüsse, Anis, Rohrzucker, Johannisbrot, Apfelstückchen.

2. **Salat,** Gurke, Knoblauch, Rhabarber, Öl und Schnittlauch; dazu Erdnüsse oder Walnüsse. **Endivien,** Kapuzinerkresse, Walnüsse, Öl, Honig, Knoblauch, Sellerieblätter; verziert mit in Öl getränkten Blumenkohlröschen. **Reisknödel** mit Tomatentunke, s. Rezepte. **Bananen** zerquetscht, Rhabarber, Pinienkerne, Honig.

3. **Weizenflocken** und Feigen als Unterteig, Füllung: Preißelbeeren, Pinienkerne, Möhren, evtl. Honig.

FREITAG. 1. **Berberitzentee** mit Honig. **Äpfel,** Feigen, Bananen, Sultaninen, Mandeln, Zitronensaft, Haferflocken, Rosenwasser, evtl. Rohrzucker.

2. **Endiviensalat,** Rettich, Kürbis, Zwiebel, Schnittlauch, Äpfel, Öl. **Weißkohl,** Meerrettich, Öl, Knoblauch oder selbstbereiteten Senf, Schnittlauch, Petersilie, etwas Selleriesalz und Kümmel. **Steinpilze** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Datteln** oder **Wassermelone.**

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Aufstrich: Zwiebeln, Rhabarber, Öl, 2/3 Erdnüsse, 1/3 Pinienkerne mit Rhabarbersaft vermengt. **Tomatenscheiben,** geschnittene Äpfel, Mandeln, Rhabarber, Öl, Honig, Petersilie, Ingwer.

SAMSTAG. 1. **Holunderbeergetränk** mit Honig. **Tapioka,** 24 Stunden in Fruchtsaft eingeweicht, Zitronenschale, Pinienkerne. **Äpfel** mit Honig und Nüssen.

2. **Salat,** Gurke, Radies, Knoblauch, Selleriesalz, Rhabarber, Öl, Schnittlauch, Pinienkerne. **Blumenkohl** mit Äpfeln, Petersilie, dazu Mayonnaise: Tomatenmark, Pinienkernmus, Öl, Petersilie, Kümmel. **Rettichscheiben** mit Mayonnaise. **Getrocknete Bananen** mit Nussana bestrichen.

3. **Preißelbeeren,** Birnen, Weizenflocken, Honig, darüber dicke Mandelmilch mit Preißelbeersaft.

SEPTEMBER, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Fencheltee** mit Süßholz. **Gefüllte Pfirsiche,** Füllung: Nußschlagrahm oder Pinienkerne, Zitronensaft und Sultaninen, alles durchgedreht. **Anisplätzchen.**

2. **Salat,** Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Dill. **Kürbis,** Zwiebeln, geriebene Erdnüsse, Schnittlauch und Selleriesalz, etwas Öl, mit Tomatenscheiben garniert. **Gelbe Rüben** geraffelt. **Gemüsescheiben** mit Aufstrich: Pinienkernmus, etwas Öl, Zitrone, Melisse, Petersilie, Senfsamen. **Sellerie** mit Äpfeln und Kokosnuß. **Gefüllte Melone:** Bananen, zerdrückt, etwas Ananassaft, Honig und Kokosnuß.

3. **Tomatenscheiben** in Rhabarbersaft, Honig, Öl, Zwiebeln, mit Schnittlauch überstreuen. **Bananen,** Haselnüsse. **Honigzitronenwasser.** Statt dessen evtl. die feine **Rohkosttorte,** s. Rezepte, und **Obst** dazu.

MONTAG. 1. **Tausendgüldenkrauttee. Selleriegetränk:** Sellerieschalen 3—4 Stunden einweichen, dazu Honig. **Dattelkuchen** und Äpfel, s. Rezepte.

2. **Salat,** Rhabarbersaft, Kokosnuß, Zwiebeln, Öl, Radieschen. **Rotkohl,** Apfelsaft, Zwiebeln, Öl, Äpfel, Nelkenpulver, Selleriesalz, evtl. etwas Honig. **Möhren** als Salat, mit Anispulver und Kokosraspel überstreuen. **Mayonnaise:** Mandelmus, Öl, Apfelsaft, Petersilie, Curry, Gurkenstückchen. **Wassermelone** oder Trauben.

3. **Mandelmilch:** Mandeln im Mörser zerstoßen oder Mandelmus, dazu Fruchtsaft, Honig, Vanille und Wasser. **Holunderbeeren,** Äpfel. **Anisplätzchen.**

DIENSTAG. 1. **Attichwurzeltee** mit Honig. **Wacholderbeeren** kauen. **Mandelmilch** mit frisch ausgepreßtem Traubensaft.

2. **Endiviensalat** mit Knoblauch. **Wirsingsalat** mit Zwiebeln, Öl, Rhabarber, Sellerie, Petersilie, Basilikum. **Steinpilze,** Öl, Zitronensaft, Gurkenstückchen, Curry, Dill. **Weiße Rüben,** reichlich Zwiebeln, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Majoran, Öl, mit Salat garnieren. **Krachmandeln** mit Traubenrosinen.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter. **Italienischer Salat. Birnen,** Preißelbeeren, Honig. **Mandelmilch.**

Vor dem Schlafengehen einen **Apfel** und einen Teelöffel **Honig** essen!

MITTWOCH. 1. **Mate-Tee. Pinienkerngetränk** mit Honig und Zitrone. **Brombeeren,** Haselnüsse, Honig. **Kraftnahrung.**

2. **Salat. Gurke,** Rhabarbersaft, Zwiebeln, Schnittlauch, Selleriesalz Öl, mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Blumenkohl,** gelbe Rüben, geraffelt, in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Rotkohl,** Rhabarbersaft, Selleriesalz, Kümmel, Äpfel, Zwiebeln, Öl. **Kürbis** mit Tomaten. **Walnußkerne.**

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Kräuterbutter oder Belag, s. Rezepte. **Äpfel. Mandelmilch** mit Preißelbeersaft.

DONNERSTAG. 1. **Isländisch-Moos-Tee** mit Honig. **Pinienkerngetränk** mit Honig und Holunderbeersaft. **Bananen** mit Walnüssen.

2. **Endiviensalat** mit Knoblauch, Fenchel, Rhabarber, Öl. **Rahnen** mit Äpfeln, Rharabersaft, Zwiebeln, Dill, Bisalz, Öl. **Sauerkraut** mit Tomaten. **Grünkernknödel,** s. Rezepte. **Fruchtsalat,** dazu Maisflocken.

3. **Hirseflocken** mit Fruchtsaft übergossen. **Beerenfrüchte** mit Honig.

Abendwanderung nicht vergessen, Körperpflege, schlafen bei offenem Fenster!

FREITAG. 1. **Brombeerblättertee** mit Süßholz. **Bananen** mit Honig und Nüssen. **Preißel-** und Holunderbeeren.

2. **Salat** mit Bananen, letztere in etwas Honigwasser zerdrückt. **Gurken,** Zwiebel, Petersilie, Äpfel, Pinienkerne, Rhabarbersaft. **Süßer Mais,** Tomatenscheiben, Kerbel, Öl, Rhabarbersaft, Schnittlauch. **Pilze,** Apfelsaft, Thymian, Selleriesalz, Öl. **Weiße Rüben** in pikanter Mayonnaise.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und **Belag.** S. Rezepte. **Melonen.**

SAMSTAG. 1. **Melissentee. Apfeltee** mit Feigenwasser. **Äpfel,** Walnüsse und Honig.

2. **Sellerieknolle** und -blätter, Kerbel, Öl, Rhabarber, Äpfel, Zwiebeln, Selleriesalz. **Tomatensalat. Pilze** in pikanter Mandelmus-Mayonnaise. **Weißkohl,** Kümmel, Rhabarbersaft, Äpfel, Zitronensaft, Schnittlauch und Meerrettich. **Melonenfruchtsalat:** Melonen gestückelt, dazu Ingwer, Honig und geriebene Nüsse.

3. **Fruchtnußkuchen. Obst. Honignußmusgetränk.**

SEPTEMBER, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Walnußblättertee** mit Süßholz. **Leinsamen** mit Honig und Zitrone. **Haferflocken,** Datteln, Mandeln, Koriander. **Brombeeren** mit Pinienkernen, Honig. **Mandelmilch.**

2. **Endiviensalat** mit Knoblauchtunke, dazu Blumenkohlröschen. **Gefüllte Tomaten. Blumenkohl,** Äpfel, Rhabarber, Honig. **Gefüllte Melone** mit Nußschlagrahm.

3. **Fruchtnußkuchen. Obst. Entsteinte Pfirsiche** mit Mandeln, Zitronensaft und Feigen füllen.

Vor dem Schlafengehen 1 Glas Zitronenwasser mit Honig.

MONTAG. 1. **Taubnessel- oder Brennesseltee** mit Honig. **Feigenwasser. Obst** mit Hafermark, Pinienkerne, Johannisbrot, Rohrzucker.

2. **Kopfsalat** mit Tunke und Honig. **Blumenkohl,** Haselnüsse, Selleriesalz, Petersilie, Thymian, Rhabarber, Lauch, Öl. **Tomatensalat. Dicke Bohnen,** Bohnenkraut, Selleriesalz, Rhabarber, Öl, Petersilie, Pinienkerne; oder dicke Bohnen mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, dazu Bohnenkraut. **Meerrettich** in Öl. **Datteln** mit Haselnüssen oder Wassermelone.

3. **Roggenbrot** mit Aufstrich: Hafermark, Haselnüsse, Knoblauch, Majoran, Selleriesalz, Öl. **Käse:** Pinienkerne und Zitronensaft mit Kümmel, zweimal durchdrehen. **Apfelschnitten** mit Walnußkernen und Honig.

DIENSTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig und Zitronensaft. **Leinsamen** mit Honig. **Eingeweichter Weizen** mit Honig und Obst.

2. **Salat. 1 Rettich,** 1 rote Rübe, 1 Knoblauchzehe, Schnittlauch, Öl, Rhabarber, Pinienkerne. **Weißkohl** als Salat, mit gestückelten Tomaten, Kümmel, Öl. **Zwiebel** mit Pinienkernen. **Grüne Bohnen** in Mandelmus-Mayonnaise mit Bohnenkraut. **Melone** in Honig.

3. **Fruchtnußkuchen** und Marzipan. **Pfirsich** gefüllt: Äpfel, Pinienkerne, Bananen, etwas Honig.

MITTWOCH. 1. **Stiefmütterchentee. Pinienkerngetränk** mit Honig und Zitrone. **Pflaumencremepastete.**

2. **Endiviensalat** mit Knoblauch, Kräutern, Öl, Apfelsaft, grünen Pfefferschoten, Tomaten und Zwiebeln. **Tomatensalat,** Zwiebel, zerkleinerter Kopfsalat, Salz, Schnittlauch, Öl. **Gurkensalat** mit Kapuzinerkresse und Kokosnuß. **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise,** pikant, s. Rezepte. **Nußfruchtpaste.**

3. **Eingeweichte Feigen. Haselnüsse** mit Obst.

DONNERSTAG. 1. **Salbeitee** mit Honig. **Leinsamen** mit Honig. **Faulbaumkirschen. Dreifruchtpaste:** Birnen, Pflaumen, Äpfel mit Honig, Zitronensaft und Pinienkernen oder fertige Nußpaste.

2. **Mangold** mit Tomaten, Meerrettich, Öl, dazu Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Wildsalat** wie Spinat bereiten. **Möhren** mit Haselnüssen. **Pilze. Mais,** Pinienkerne, Sellerie, Öl, Honig. **Apfelschnitten** mit Walnußkernen.

3. **Dattelplätzchen,** s. Rezepte. **Äpfel. Mandelmilch.**

Viel Bewegung in frischer Luft, Atemübungen, Körperpflege!

FREITAG. 1. **Baldrianwurzeltee** mit Honig. **Fruchtsalat:** Pfirsiche, Aprikosen, Äpfel, Agar-Agar. **Buchweizengrütze,** Anis, Honig, Zitrone. **Trauben.**

2. **Salat** mit Kresse, Schnittlauch, Zwiebel, Öl, Rhabarber. **Kohlrabi-** und Kartoffelscheiben mit Aufstrich: Zwiebeln, Öl, Rhabarber, Pinienkernmus. **Rotkohl** mit Äpfeln (in Julienneform), Kümmel, Öl. **Sellerie,** Öl, Honig, Thymian, Äpfel, Rhabarbersaft, Zwiebeln.

3. **Haferflocken,** Weintraubensaft, Rosinen, Nußgrieß, Anis, **Ananascremepastete** mit Agar-Agar.

SAMSTAG. 1. **Zinnkrauttee. Melissengetränk** tagsüber. **Leinsamen** (eingeweicht) mit Honig, Zitronensaft und Feigen. **Kraftnahrung. Äpfel.**

2. **Salat** mit gefüllten Tomaten. **Rettich** mit Öl. **Zwiebel** mit Erdnüssen. **Spinat,** Zwiebel, Muskat, Selleriesalz, Rhabarber, Öl. **Gemüsesülze** in Agar-Agar. **Bananen** mit Haselnüssen und Honig oder **Wassermelone.**

3. **Eberesche** (Vogelbeere) zu Saft bereiten, dazu Honig. **Mandelmilch** oder Pinienkerngetränk. **Süße Maisfrucht. Obst.**

SEPTEMBER, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Misteltee. Honig** mit Zitrone und Wasser als Getränk tagsüber. **Leinsamen** mit Honig. **Fruchtsalat:** Äpfel, Birnen, Pflaumen, Anis, Honig, evtl. Zitrone und Holunderbeeren. **Weizenflocken,** Anis, Rohrzucker.

2. **Salat** mit Tunke: in ein wenig Honigwasser zerquetschte Bananen. **Gurkensalat,** Zwiebel, Pinienkerne, Sellerie, Petersilie. **Rüben,** Zwiebel, Rhabarber, Äpfel, Kümmel, Honig. **Zwiebelsalat** mit Erdnüssen, Tomaten. Öl. **Gefüllte Melone:** Tomaten, Sellerie, Petersilie, Sauerklee und Honig.

3. **Fruchtnußpaste. Marzipan:** Mandeln, Datteln, Rosenwasser. **Obst. Pfirsiche** halbiert, entsteint und gefüllt mit: Walnüssen, Rohrzucker, durch die Maschine gedreht.

MONTAG. 1. **Kreuzdornbeerensaft** mit Honig. **Faulbaumkirschen. Weizenflocken,** Anis, Feigen, Äpfel. **Haferflockenkur:** 2 Wochen dreimal täglich 3 Eßlöffel Haferflocken; dazu rohes Obst, Honig, Nüsse.

2. **Endiviensalat,** Gurken, Pinienkerne, Honig, Dill. **Sellerie,** Äpfel, Mandeln. **Rotkohl,** s. Rezepte. **Blumenkohl,** saure Äpfel, Haselnüsse. **Äpfel** mit Honig.

3. **Pastete** mit Füllung: Holunderbeeren, Stachelbeeren, Honig und Pinienkerne.

DIENSTAG. 1. **Wollblumentee. Thymiantee** tagsüber. **Hafermark** mit Honig und Kokosnuß, dazu Kokosnußmilch. **Obst.**

2. **Salat,** Tomaten, Äpfel, Erdnüsse, Schnittlauch, Salz, Öl, Kümmel und gründlich zerriebenen Knoblauch. **Meerrettich** (gerieben), Möhren, Sellerie, Fenchelsamen, Äpfel, Öl. **Weißkohl,** Rhabarbersaft, Kümmel, Honig. Meerrettich. **Haselnüsse** mit Sultaninen.

3. **Haferflocken,** roter Weintraubensaft, Zimt, Honig. **Helle Weintrauben,** Äpfel, Bananen.

MITTWOCH. 1. **Wermuttee. Frische reife Schlehen** zu Saft bereiten, dazu Rohrzucker oder Honig und Agar-Agar. **Weizenflocken,** Johannisbrot, Zitronenschale, Rohrzucker.

2. **Kopfsalat. 1 Rettich,** 1 Kohlrabi, 1 Zwiebel, Gurke, Haselnüsse, Äpfel, Salz, Schnittlauch, Öl, Steinpilze, Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Basilikum, Tomaten, Mandeln, Kümmel, Öl. **Tomatenscheiben** garniert. **Kürbissalat,** Walnüsse, Äpfel, Koriander, Honig.

3. **Salat** von grünen Walnüssen. **Walnüsse** durchschneiden, in Wasser und Zitronensaft legen. Weintrauben im Mörser zerstoßen, Nährsalz, Zimt, Zitronensaft dazu und durchs Sieb. Diese Tunke über die grünen Walnüsse. **Marzipan** und Obst.

DONNERSTAG. 1. **Schlüsselblumentee. Berberitzensaft** mit Honig, Mandelmilch. **Berberitzensaft** bereiten, in trockene Flaschen füllen, obenauf 3 cm Öl, mit Mulläppchen verschließen! Mit Honig oder Rohrzucker gesüßt ein Labetrunk!

2. **Salat,** Radieschen, Rhabarber, Schnittlauch, Kresse, Salz, Öl. **Zwiebeln** und Nüsse. **Weißkohl** a) Kümmel, Honig, Rhabarber; b) Sellerie, Petersilie, Sellerieblätter, Öl, Äpfel. **Pilze. Tomatenscheiben. Dahlienknollen** mit Pinienkernen, Honig.

3. **Hagebuttenbrei:** Hagebutten. Honig, Zitronensaft, dazu Weizenflocken, Mandeln mit Rosenwasser und Rohrzucker. **Abends** in Wasser einweichen: 3 Feigen, 2 Datteln, 2 Eßlöffel Erdnüsse, 6 Kastanien, alles gerieben. Morgens durchseihen und schluckweise trinken.

FREITAG. 1. **Basilikumkrauttee** mit Honig. **Trauben,** Mandeln, Feigen. 1 Glas **Mandelmilch** mit frisch ausgepreßtem Traubensaft.

2. **Salat,** Petersilienwurzel, gelbe Rübe (gerieben), Zwiebel, Salz, Senfkörner, Schnittlauch, Rhabarber, Öl. **Selleriesalat:** Sellerie, Erdnüsse, Rhabarber, Petersilie, Öl, Curry. **Löwenzahnblumen,** Kokosnuß. **Gefüllte Melone:** Bananen, Ananas, Kokosnuß.

3. **Maulbeeren** zu Kompott bereitet, Honig und Mandelmilch; dazu Dattelbrot, oder **Apfel,** Bananen, Zwetschen, Pfirsiche, Trauben, Pinienkerne, Rohrzucker, Honigwasser, evtl. Zitronensaft. **Nüsse** oder Nußschlagrahm.

SAMSTAG. 1. **Beifußtee** mit Honig. **Holundersaft** aus Holunderbeeren mit Honig. **Feigen** mit Nüssen, durchdrehen, dazu geriebene Äpfel und Weizenflocken, vermengen, garnieren mit Weinbeeren.

2. **Salat** mit Kokosnuß und Zwiebel. **Weißkohl,** Rettich, Erdnüsse, Tomaten, Kümmel, Öl. **Gemüsescheiben** mit Aufstrich: Zwiebel, Tomaten, Äpfel, Pinienkerne. **Kartoffel,** Meerrettich, Äpfel, Pinienkerne, Öl. **Bananen** mit Paranüssen, Honig.

3. **Frische Wacholderbeeren** zu Mus mit Honig und Pinienkernen. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

OKTOBER, 1. Woche.

SONNTAG. 1. Getränk: Fruchtschlag von Bananen mit Fruchtsaft. **Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. **Walnüsse** mit Äpfeln. **Fruchtnußkuchen** mit Pflaumen, Trauben. Von heute ab eine Traubenkur von 3 Wochen. Morgens, mittags und abends je 1 Pfund Trauben; dazu Getreideflocken und Mandelmilch oder Nußschlagrahm.

2. **Salat** mit frischem spanischen Pfeffer. **Gefüllte Tomaten. Gurkensalat** mit Pinienkernen, Petersilie, Zwiebel, Dill, evtl. spanische Pfefferschoten. **Melone** mit Honig.

3. **Trauben,** Birnen, Pflaumen, Pfirsiche. **Kokosnußmarzipan:** Kokosnuß, Honig, Rosenwasser. **Chinesischer Tee,** 4 Stunden eingeweicht in kaltem Wasser, 1/2 Teelöffel auf 1 Tasse, mit wenig Wasser zunächst ansetzen.

MONTAG. 1. Mundspülen mit Rosenblättertee. **Brombeerblättertee** mit Honig. **Rohgemüsesaft** mit Mandelmilch. **Haferflocken,** Haselnüsse, Sultaninen, Zitronenschale, Anis, geriebene Quitten. Nach 1/2 Stunde Rosenblättertee trinken.

2. **Salat** mit Rhabarbermayonnaise. **Tomaten,** süße Pfefferschoten, Eierfrucht, Pinienkerne, Öl. **Markerbsen** (eingeweicht) mit Kokosnuß. **Gelbe Rüben** mit Anis. **Weißkohl,** Wacholderbeeren, Äpfel, Meerrettich, Kümmel. **Tomatenpastete.**

3. **Gemischter Fruchtsalat:** Äpfel, Birnen, Weintrauben, Bananen, Honig, Anis; dazu Haselnüsse und Fruchtnußkuchen. (**Rhabarber** in kleine Stücke schneiden, in Flaschen füllen, mit Wasser übergießen, obenauf 3 cm Öl, Mulläppchen). Im Juli oder August bereiten, zur Zeit der höchsten Kraft.

DIENSTAG. 1. Melisse mit Honig. **Eingeweichte Feigen. Gerstenflocken** mit Ingwer, Walnüsse, dazu Früchte.

2. **Salat** mit Pilzen. **Gehackte Tomaten** und Gewürzkräuter, Petersilie, Meerrettich, Zwiebeln, Kapern, Honig, Öl. **Blumenkohl,** Rhabarber, Petersilie mit Mayonnaise: Tomatenfleisch, Pinienkernmus, Muskat, Öl. **Bananen** mit Nüssen und Honig, dazu Agar-Agar in Himbeersaft eingeweicht.

3. **Kohlrabi,** Gurken, Schnittlauch, Petersilie, Öl, Zwiebel, Rhabarbersaft, Bi-Salz, etwas Curry.

MITTWOCH. 1. Berberitzentee. Haferflocken, Paranüsse, Vanille mit eingeweichten Früchten, evtl. noch **Trauben.**

2. **Salat** mit Tomatentunke, Pinienkerne, Petersilie, Sellerie, Meerrettich, Öl. **Meerrettich** in Öl mit Erdnüssen. **Eierfrucht** und Gurken in Mayonnaise, Dill. **Spanische Pfefferschoten** mit Petersilie, Sellerie, Öl. **Kartoffeln,** gescheibt, mit Mayonnaise; dazu Kümmel und Kapern. **Blumenkohl** mit Äpfeln, Rhabarber, Honig.

3. **Baumnüsse** mit Äpfeln. **Birnen,** Pflaumen, Trauben. **Johannisbrot** mit Kokosnuß. **Ganze Tomaten** usw. konservieren! Siehe II. Teil.

DONNERSTAG. 1. Selleriegetränk: Sellerie mit Blättern und Stengel über Nacht in Wasser einweichen, morgens Honig hinein, mit Mandelmus verrühren. **Faulbaumkirschen. Weizenflocken,** Haselnüsse, Anis, Radieschen, Möhren, geraffelt, evtl. Rohrzucker.

2. **1 Pfund Kürbis,** 2 Äpfel reiben, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, Salz, Öl, mit Endiviensalat garnieren, Schnittlauch. **Schwarzwurzeln,** Öl, Zitronensaft, Schnittlauch, Petersilie, Salz. **Äpfel** mit Zwiebeln 1 Stunde ziehen lassen, dann Öl. **Kohlblätter,** Erdnüsse, geriebene Sellerieknollen. **Dahlienknollen** mit Walnüssen, Honig.

3. **Äpfel. Bananenpastete. Saure Äpfel** mit Honig, Zimt und Nüssen, dazu Nußschlagrahm.

FREITAG. 1. Granatapfelsaft mit Honig schluckweise trinken. **Kraftnahrung. Äpfel,** evtl. noch Trauben.

2. **Salat** in Mandelmustunke. **Gurkensalat** mit süßen Pfefferschoten, Pinienkernen, Zwiebel, Dill, Estragon, oder Basilikum. **Tomatensalat. Blumenkohl,** in Öl und Selleriesalz, mit Erdnüssen oder Pinienkernen. **Blumenkohl,** Äpfel, Rhabarber, Honig, Möhren. **Walnüsse** mit Apfelschnitten und Sultaninen, dazu Mandelmilch.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Aufstrich und Belag s. Rezepte. **Äpfel. Melone** mit Honig und Zitronensaft.

SAMSTAG. 1. Hagebuttentee mit Honig. **Reisflocken** mit Honig, Zimt, Preißelbeeren. **Nüsse,** Äpfel.

2. **Salat,** Äpfel, Zwiebel, Öl. **Rahnen** mit Blättern und Stengeln, Äpfel und Pinienkerne. **Meerrettich** mit Öl und Erdnüssen. **Tomatensalat. Artischocken,** fein gescheibt, mit Salattunke und etwas Knoblauch. **Melonensalat,** Salz, Öl, Zitronensaft oder nur mit Honig.

3. **Haferflocken,** Haselnüsse. **Äpfel,** Honig und Walnüsse oder Äpfel und Meerrettich, beides gerieben, mit Nußschlagrahm.

OKTOBER, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Kokosnußmilch** mit gleicher Menge Wasser, geriebenen Erdnüssen und Pinienkernen, evtl. Honig. **Mandelmilch** mit Vanille. **Haferflocken,** Mandeln, Sultaninen, getrocknete Bananen, Zitronenschale, Ingwer. **Obst.**

2. **Salat** mit Tunke: zerdrücktes Bananenfleisch mit Rhabarbersaft, geriebenen Nüssen, evtl. Honig. **Blumenkohl,** einige Minuten in warmes Wasser legen, dann abgießen und fein raffeln, dazu Salz, Öl, Meerrettich. **Mit Mayonnaise** gefüllte Pfefferschoten. **Gelbe Rüben** mit Nüssen. **Kohlrabi** in Mandelmus-Mayonnaise.

3. **Apfelscheiben** mit Aufstrich: Zitronensaft, Kokosnuß, Senfsamen, Kümmel, Öl. **Chrysanthemen** mit Zitrone, Öl, Honig. **Johannisbrot** und Kokosnuß. **Äpfel.**

MONTAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Roggenflocken,** Mandeln, Sultaninen, Anis, Äpfel, Rohrzucker. **Trauben,** Feigen.

2. **Salat** mit Pilzen. **Kartoffel,** Rettich, Petersilie, Tomaten, Erdnüsse oder Agar-Agar, Äpfel. **Weißkohl,** Tomaten, Petersilie, Zwiebel, Öl, Kümmel, Basilikum. **Tomaten,** Pfefferschoten, Pinienkerne. **Melone** mit Nüssen und Bananenscheiben.

3. **Birnen,** Haferflocken, Zitrone, Walnußkerne, Honig. **Trauben.**

DIENSTAG. 1. **Johannisbeergetränk** mit Honig. **Quitte,** Haferflocken, Walnüsse, Honig. **Birnen,** Bananen, Trauben.

2. **Endiviensalat,** Knoblauch, Rhabarber, Gurke; dazu Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Tomatenmark, Rhabarbersaft, Sellerie, Kapern, etwas Honig, Zwiebel, Salz, Petersilie, Dill. **Wirsing,** saure Äpfel, Öl, Kümmel. **Gelbe Rüben,** Petersilie, Öl, Zwiebel. **Weiße Rüben,** Rahnen geraffelt mit Äpfel. Zwiebel, Rhabarbersaft, Dill, Öl. **Datteln** und Walnüsse.

3. **Haferflocken,** Pinienkerne, Johannisbrot, Feigen, Trauben, dazu Nußschlagrahm.

MITTWOCH. 1. Abends vorher in Wasser einweichen: **Sellerie** (Wurzel, Blätter und Stengel), morgens Honig dazu. **Kastanien** (gerieben), Kürbis, Äpfel, Rosinen, Honig.

2. **Endiviensalat,** Rettich, Kürbis, Rhabarber, Äpfel, Pinienkerne, Öl, Zwiebel, Schnittlauch, Salz. **Schwarzwurzelsalat,** Pinienkerne, Kümmel, Knoblauch. **Sellerie,** Äpfel, Kokosnuß. **Dicke Bohnen** (enthülst und enthäutet), Öl, Bohnenkraut, Rhabarber; oder dicke Bohnen mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, dazu Bohnenkraut. **Meerrettich** mit Öl evtl. Erdnüsse. **Äpfel** und Agar-Agar in Heidelbeersaft eingeweicht.

3. **Tomaten,** süße Pfefferschoten, Eierfrucht, Zwiebeln, evtl. Pinienkerne. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

DONNERSTAG. 1. **Flachssamenwasser,** Zitronensaft, **Pinienkernmilch. Trauben,** Walnüsse. **Bananen** mit Honig, Nüssen und geriebenen Äpfeln.

2. **Weizenkleiewasser** (abends vorher eingeweicht), kurz vor Tisch Honig dazu. **Kopfsalat,** Lauch, Rettichsaft, Öl. **Gelbe Rüben,** Weißkraut, Tomaten mit etwas Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Sellerie,** Tomaten, Champignons, Kräutersalz, Zwiebel. **Gemüsescheiben** mit Aufstrich: Pinienkerne, Rhabarber, Möhren, Selleriestengel. **Dahlienknollen,** Walnüsse und Honig.

3. **Kürbis,** Rohrzucker. **Trauben** und Fruchtnußkuchen.

FREITAG. 1. **12 Kastanien** mit der braunen, inneren Haut und 12 Datteln mahlen und in 1 Liter Wasser über Nacht stehen lassen, durchsieben. **Haferflocken,** Mandeln, getrocknete und eingeweichte Blaubeeren, Johannisbrot, Zimt, dazu Honig. **Obst** mit Nußschlagrahm.

2. **Salat** mit Tunke: Rhabarber, Tomatenmark, Öl, Petersilie, Bohnenkraut. **Rotkraut,** Äpfel, Nelkenpulver, Zwiebel, Salz, Öl, Rohrzucker, geriebene Zitronenschale, säuerlicher Apfelsaft evtl. Rhabarber- oder Zitronensaft. **Petersilie** und Petersilienwurzel, geriebene Nüsse und Tomaten; garnieren mit eßbaren Blumen (siehe am Schluß), evtl. Kapuzinerkresseblumen. **Kartoffeln** (in Scheiben, mit Zitronensaft übergießen), Weißkohl, Kümmel, Basilikum, Honig. **Marzipan.**

3. **Süße Pfefferschoten,** gefüllt mit: Topinambur, Rhabarber, Pinienkernen, Petersilie, Sellerie, Ingwer, Muskatblüte, Knoblauch, Öl, Apfelsaft. **Fenchelwurzel** (in kleine Stücke geschnitten) mit etwas Öl als Salat anmachen. **Äpfel,** Datteln, Nüsse, evtl. etwas Zimt.

SAMSTAG. 1. **Berberitzentee. Kleiewasser** mit Honig, evtl. Rhabarbersaft. **Roggenflocken,** eingeweichte schwarze Johannisbeeren, Honig, Kokosnuß. **Äpfel** und Trauben.

2. **2 Rettiche,** 4 Äpfel, Zwiebel, Rahnen, Kapern, Majoran, Öl, mit Kopfsalat garnieren, Schnittlauch darüber. **Tomaten,** Sellerie, Pinienkerne, Honig, Petersilie, Thymian. **Zwiebel,** Tomaten, Erdnüsse, Kümmel, Öl. **Pilze. Schwarzwurzel** und Sellerieknolle mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Kürbis,** Kümmel, Öl, Zwiebel, Petersilie, Selleriesalz, dazu Tomatenscheiben. **Äpfel.**

3. **1 Pfund Kürbis,** 4 saure Äpfel, 1 Rettich reiben, 2 Tomaten, Knoblauch, Schnittlauch, Salz, Öl. **Chrysanthemen** mit Walnüssen, Honig. **Obst.**

OKTOBER, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Hagebuttentee** mit Honig. **Weintraubensaft** mit Haferflocken, **Weizenflocken,** Anis, Kokosnuß mit Quitten, Honig. **Trauben.**

2. **Kopfsalat** mit Tunke und geriebener Kokosnuß. **Sellerie** und Traubentomaten. **Kartoffel** in Rhabarbersaft, Zwiebel, Kohl, Haselnüsse, Kümmel, Gurken, Dill. **Geriebener Rettich** und geriebene Nüsse gut mischen. **Gurke,** Tomate, Öl, Honig. **Apfelschnitten** mit Bananen, Honig und Walnußkernen.

3. **Feigen** und Haselnüsse als Unterteig; Füllung: Preißelbeeren, Paranüsse, Möhren, Honig. **Obst** mit Nüssen. **Rosenblätter,** Veilchenwurzel, Himbeersaft, Zitronensaft.

MONTAG. 1. **Flachssamenwasser,** Pinienkerne, Rhabarber, Honig. **Bananen** mit Nüssen und Honig, dazu Weintrauben.

2. **Salat** mit Tunke: Bananen mit Rohrzucker und Rhabarbersaft zerquetscht. **Kokosnuß,** Kresse, Tomaten und Öl. **Dicke Bohnen,** Bohnenkraut mit Haselnüssen, Öl, Selleriesalz, Tomaten. **Zwiebel** mit Erdnüssen und Öl. **Apfel** und etwas Meerrettich, beides gerieben, mit Nußschlagrahm.

3. **Haferflocken,** Mandeln, Quitten, Honig, Zitronenschale. **Obst.**

DIENSTAG. 1. Getränk: **Traubensaft** evtl. mit Honig. **Milch:** Erdnüsse, zweimal gemahlen, Wasser, Zitrone, Nährsalz evtl. etwas Honig. **Obst** und Nüsse.

2. **Salat,** Sellerie, Öl, Schnittlauch, Zwiebel. **Rettich,** Kümmel mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Weißkohl,** Wacholderbeeren, Öl, Rhabarbersaft, Salz. **Tomatenscheiben** mit Kokosnußflocken. **Dahlienknollen** mit Walnüssen. **Bananen,** Rhabarber, geriebene Nüsse, Honig.

3. **Vollreismehl** mit Preißelbeeren, dazu $^2/_3$ Erdnüsse, $^1/_3$ Pinienkerne, Äpfel, Zimt, Rohrzucker. **Feigen** mit Nüssen. **Melone** mit Honig und Zitronensaft.

MITTWOCH. 1. **Kleiewasser** mit Honig. **Obstsalat:** Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Anis, evtl. Honig, dazu Nußkerne oder Nußschlagrahm. Evtl. noch ein Glas **Mandelmilch** mit frisch ausgepreßtem Traubensaft.

2. **Feldsalat,** Rettich, Knoblauch, gelbe Rübe, Zwiebel, Salz, Öl, Äpfel, Rhabarber. **Sauerkraut** mit Tomaten, siehe Rezepte. **Tomatenscheiben** mit Aufstrich: Meerrettich, Öl, Erdnüsse, Muskat. **Rahnen,** Rhabarber, Senfkörner, Petersilie, Basilikum, Pinienkerne. **Melone** mit Honig.

3. **Geriebene Äpfel** mit etwas dicker Mandelmilch evtl. Honig und Zimt. **Weizenflocken,** Sultaninen mit Agar-Agar und Zitronenschale. In den Saft der Zitrone 12 Stunden Agar-Agar einweichen. **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Melissentee. Pflaumen** und Sultaninen, 24 Stunden eingeweicht. **Mandeln,** getrocknete Früchte, Hafer, reifer Mohnsamen.

2. Auf **Salatblättern:** Zuckerrüben, Selleriewurzel, Rhabarber, Kümmel, Öl. **Schwarzwurzel,** Zwiebel, Gemüsekräuter, Salz, Öl. **Lauch,** mit Kümmel und Öl. **Kartoffel,** gescheibt, mit Mayonnaise: Haselnußmus, Öl, Honigzitronenwasser, Senf, Kapern. **Äpfel,** geriebene Sultaninen, Zimt.

3. **Quitten,** Gerstenflocken, Paranüsse, Honig oder Rohrzucker. **Weintrauben.**

FREITAG. 1. **Berberitzentee. Haferflocken,** Walnüsse mit Feigen und Rosinen, Anis, Zitronenschale. **Obst.**

2. **Endiviensalat,** Knoblauch, Petersilie, Sellerie, Pinienkerne, Öl. **Tomatensalat** mit Zwiebeln. **Kartoffeln** mit Mayonnaise, Kümmel. **Gelbe Rüben** mit Zwiebeln, Petersilie, Anis, Öl. **Meerrettich,** Walnüsse, Öl. **Weißkohl,** Apfel, Thymian, Honig, Öl, Rhabarber. **Apfelscheiben** mit Bananen, Zitronensaft, Mandeln, Weizenflocken und Honig.

3. **Äpfel,** Bananen, Weintrauben. **Nüsse** und Marzipan.

SAMSTAG. 1. **Apfeltee** mit Honig. **Reiskuchen: Reisflocken,** Zimt, Haselnüsse, Rohrzucker; dazu eingeweichte Pflaumen mit Sultaninen. **Obst.**

2. **Äpfel,** Meerrettich, Zwiebel, Gemüsekräuter, Öl, auf Salatblatt garniert. **Saure Linsen,** Lauch mit geriebener Kokosnuß und Äpfeln. **Rahnen** mit Blättern und Stengeln, als Salat mit Äpfel s. Rezepte. **Preißelbeeren,** Gurken oder Kürbis, Honig, Walnüsse.

3. **Haferflocken,** Weintraubensaft, Mohnöl. **Apfel-** und Birnenscheiben mit Aufstrich: Zitronensaft, Haselnüsse, Koriander, Zimt, Öl.

OKTOBER, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Lindenblütentee,** Apfel- und Birnenscheiben mit Aufstrich: Preißelbeeren, Honig, Pinienkerne, Vanille. **Mohnspeise:** 100 gr Mohn, 100 gr getrocknete Bananen, 50 gr Haselnüsse, 150 gr Sultaninen, 150 gr Kastanien. **Ananas.**

2. **Honig,** Zitrone, Öl. **Obst** mit Nüssen. **Süße Maisfrucht,** Ananas mit Nußschlagrahm.

3. **Quitten,** Ingwer mit Haferflocken und Nüssen. **Obst.**

MONTAG. 1. **Süßholz** in Kleiewasser. **Kraftnahrung** mit Trauben, Paranüssen und Feigen.

2. **Salat** mit Haselnüssen. **Tomaten,** Petersilie, Zwiebel, Salz, Öl, Rhabarber. **Rotkohl** mit Mayonnaise: Äpfel, Zwiebel, Sellerie, Kümmel, Meerrettich, Pinienkernmus, Rhabarbersaft, etwas Honig-Zitronenwasser. **Lauch** mit Kümmel, Öl und Kastanien. **Kürbis,** Äpfel, Rosinen, Honig.

3. **Möhren,** Zwiebel, Selleriestengel, Basilikum, etwas Rhabarbersaft. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

DIENSTAG. 1. **Apfeltee** mit Honig. **Sellerie,** Äpfel, Zwiebel, Selleriesalz und Öl, dazu eingeweichte Mandeln.

2. **Weiße Rüben,** gelbe Rüben, Anissamen auf Salatblättern garnieren, **Spinat,** Zwiebeln, Selleriesalz, Muskatblüte, Öl, Rhabarbersaft. **Tomaten- und Kartoffelscheiben** mit Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Tomatenmark, Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Selleriesalz, Majoran, Kapern. **Linsen,** Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Öl, Selleriesalz. **Meerrettich** in Öl. **Getrocknete Bananen** und Sultaninen, durch die Rohkostmaschine, mit in Johannisbeersaft eingeweichtem Agar-Agar vermengen.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Ingwer und reifem Mohn. **Obst.**

MITTWOCH. 1. **Flachssamenwasser** mit Honig und Zitrone. **Mandelmilch** mit Brombeersaft und Honig. **Äpfel,** gelbe Rüben. **Haferflocken,** abgeriebene Zitronenschale, geriebene Nüsse oder Mandeln. Gründlich kauen!

2. **Endiviensalat,** Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Öl, Kapern, saure Äpfel, Haselnüsse. **Fenchelknolle** als Salat zubereiten, mit etwas Honig. **Gurken- und Tomatenscheiben,** mit Pinienkernmus, Petersilie, Basilikum und Öl. **Agar-Agar** in Holundersaft eingeweicht mit Honig und Äpfeln.

3. **Honig,** Zitronensaft, Öl, Paranüsse, gerieben, Zwiebel, gründlich schlagen, dazu kleine Apfelscheiben essen.

DONNERSTAG. 1. **Kleiewasser** mit Honig, Ingwer und Zitronensaft. **Sellerieknolle,** Petersilie, Äpfel, Haselnüsse, Majoran. **Obst.**

2. **Weiße Rüben,** Zwiebel, Majoran, Salz, Schnittlauch, Öl, mit Feldsalat garnieren. **Äpfel** und Zwiebel in Scheiben, Honig dazu, 1 Stunde ziehen lassen. **Rotkohl,** Sellerie, Rhabarbersaft, Bananenbrei. **Kastanien,** Zitronensaft, Äpfel und Honig.

3. **Verschiedene Früchte;** dazu Nüsse. Stets Früchte mit Nüssen zusammen essen, denn dadurch tritt ein wunderbares Aroma hervor, außerdem wird dann das Obst nicht so schnell hinuntergeschluckt, letzteres ist eine Untugend, die stets Magenbeschwerden hervorrufen muß.

FREITAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **12 Kastanien,** 6 getrocknete Bananen zusammen vermahlen, 1 Liter Wasser dazu, über Nacht stehen lassen, durchs Haarsieb geben, Zimt daran. **Granatäpfel** mit Rohrzucker. **Obst** mit Nüssen.

2. **Endiviensalat** mit Tunke, dazu Knoblauch. **Rosenkohl** in pikanter Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Meerrettich** mit Öl. **Gelbe Rüben,** Sellerie, Öl, Rhabarber, Zwiebel, Dill, mit geriebenen Haselnüssen überstreuen. **Tomatenscheiben** mit Pinienkernen belegt. **Äpfel,** Walnüsse, Datteln.

3. **Fruchtnußpaste** mit Obst. **Melone** oder Kürbis fein gerieben, mit Pinienkernmus, Zitronensaft und Honig, Ingwer oder Kardamom zubereitet.

SAMSTAG. 1. **Anistee** mit Süßholz. **Apfelsalat** mit Honig, Sternanis und Nüssen.

2. **Salat** mit Salattunke. **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. Tomatensalat** mit Fenchelknolle. **Spinat** mit Zwiebeln, Selleriesalz, Öl, Rhabarber und Muskatblüte als Salat zubereiten. **Dahlienknollen** mit Haselnüssen. **Traubenrosinen** mit Krachmandeln.

3. **Tapioka** in Fruchtsaft eingeweicht, Zitronensaft und -schale, Anis, darüber geriebene Paranüsse. **Apfel** und Banane gescheibt, Orangensaft, etwas Honig und Koriander. **Obst.**

Ableitungsmittel: $^1/_2$ Pfund Karotten, 30 gr Anis, 2 Eßlöffel Honig, gut mischen, ziehen lassen. Löffelweise tagsüber nehmen.

NOVEMBER, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Basilikumtee** mit Honig. **Rosinen-** und Pflaumenwasser (24 Stunden eingeweicht). **Ananasscheibe** mit Nußkernen oder Nußschlagrahm.

2. **Salat** mit Apfelsaft. **Weißkohl,** Selleriesalz, Kümmel, Öl, Meerrettich, Zwiebeln, Rhabarbersaft. **Fenchelwurzel,** Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Öl, Rhabarbersaft, Kerbel. **Ananas,** Bananen oder Datteln.

3. **Pfirsiche,** Trauben, Äpfel, als Salat mit Honig, Anis und geriebenen Mandeln bestreut. **Mandelmilch** mit Ananassaft.

MONTAG. 1. **Kalmustee** mit Süßholz. **Feigen** mit Nüssen. **Johannisbrot,** Kokosraspel, Rohrzucker. **Obst,** evtl. Quitten mit Honig.

2. **Salat** mit Basilikum, Schnittlauch, Sellerieknolle. **Schwarzwurzeln** in Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Rhabarber, Zwiebel, Petersilie, Curry, Muskatblüte und Gurkenstückchen. **Rahnensalat** mit Äpfeln. **Gelbe Rüben** geraffelt, mit Anissamen. **Ananas-** oder Johannisbeersaft mit Honig.

3. **Schwarzwurzeln,** Sellerie, säuerliche Äpfel, Öl, Rhabarbersaft, etwas Honig. **Kürbissalat:** Kürbis fein geraffelt, ebenso Äpfel, Sultaninen, Anis, Apfelsaft und Honig. **Nüsse.**

DIENSTAG. 1. **Apfeltee** mit Honig. **Zwiebelsaft:** Zwiebeln mit Rohrzucker oder Honig ziehen lassen. **Getreideflocken** mit Fruchtsaft übergießen, dazu Rosinen, Zitronenschale, etwas Rosenwasser und geriebene Nüsse. **Obst.**

2. **Salat** mit Meerrettich, geriebenen Erdnüssen, Äpfel, Rhabarbersaft, Öl; mit Tomatenscheiben garnieren. **Dahlienknollen** mit Haselnüssen. **Rosenkohl,** Äpfel, Muskatblüte oder Curry, Öl, Zwiebeln, Rhabarbersaft, mit geriebenen Kastanien überstreuen. **Grünkohl** fein gehackt mit Mayonnaise zubereiten. **Äpfel,** Nüsse, Datteln.

3. **Fruchtnußpaste** mit Obst. **Gefüllte Äpfel** mit Ananascreme.

MITTWOCH. 1. **Pflaumen- und Rosinenwasser** (24 Stunden eingeweicht). **Granatapfel** mit Honig. **Reisnußkuchen** mit Ingwer und Rohrzucker; dazu die Pflaumen und Rosinen.

2. 1/2 Stunde vor Tisch **Linsenwasser** mit Honig. **Blumenkohl,** Zwiebel, Dill, Schnittlauch, Zitronengurke, Äpfel, Öl, Rhabarbersaft. **Salat. Gelbe Rüben** gewürfelt, Anis, Sellerie, Sellerieblätter, Öl. **Saure Linsen,** s. Rezepte. **Rahnenscheiben** mit Aufstrich: Pinienkernmus, Meerrettich, Öl, Rhabarbersaft, Kümmel, Dill. **Äpfel,** Bananen, Rhabarber, Rohrzucker.

3. **Birnen,** Rosinen, Feigen, Aprikosen, Äpfel, etwas Honig und Zitronensaft. **Flocken** dazu, evtl. noch Walnüsse.

DONNERSTAG. 1. **Salbeitee** mit Honig. **Preißelbeeren** zerstoßen, Honig und geriebene Mandeln dazu. **Obst.**

2. **Feldsalat,** Äpfel, Zwiebeln, Öl, Meerrettich, Küchenkräuter. **Kürbis** mit sauren Äpfeln, als Salat. **Tomatenscheiben** mit Petersilie und geriebenen Mandeln bestreuen. **Rotkohl,** Öl, Apfelsaft, Zwiebeln, Rohrzucker, Nelkenpulver. **Datteln** mit Nüssen.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Butter: Johannisbrot und frisch geraspelte Kokosnuß, zweimal durch die Mühle drehen, etwas Kokosnußmilch und Öl dazu. **Obst.**

Vor dem Schlafengehen einen **Apfel** und einen Teelöffel Honig langsam auf der Zunge zergehen lassen. 1/2 Glas Wasser schluckweise hinterher trinken! —

FREITAG. 1. **Majorantee** mit Rohrzucker. **Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. **Getrocknete Pflaumen** über Nacht in Wasser einweichen, zerdrücken, Pinienkerne, Orangensaft und Honig dazu.

2. **Topinambur,** Rhabarbersaft, Pinienkernmus, Selleriesalz, Öl, Basilikum, Zwiebeln. **Endiviensalat** mit Knoblauch, Lauch, Öl, Küchenkräuter, mit Tomaten verzieren. **Karotten,** Äpfel, Meerrettich, Petersilie, Schnittlauch, Dill, evtl. etwas Honig. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Belag, s. Rezepte, als bunte Platte angerichtet.

SAMSTAG. 1. **Apfelschalen-** oder Rosenblättertee mit Honig. **Kraftnahrung** mit Obst (Äpfel, Sultaninen).

2. **Salat** mit Berberitzensaft und mit geriebenen Paranüssen überstreut. **Meerrettich** mit Öl. **Selleriesalat. Weißkohl,** Rhabarbersaft, Zwiebeln, Kümmel, Öl. **Rote Rüben,** Zwiebeln, Kümmel, Öl, Rhabarbersaft. **Apfel** mit Kokosnuß.

3. **Dattelplätzchen,** s. Rezepte. **Kokosnußmilch** frisch oder aus Kokosraspel.

NOVEMBER, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Warmes Zitronenwasser** mit Honig. **Eingeweichte getrocknete Früchte** mit Nüssen.

2. **Fruchtsalat:** Bananen, Äpfel, Birnen, Ananas mit Johannisbeersaft, Anis, Koriander zubereiten, mit geriebenen Mandeln überstreuen. **Reisnußkuchen. Pinienkerngetränk** mit Honig und Zitrone.

3. **Italienischer Salat. Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter.

MONTAG. 1. **Berberitzentee. Gerstenflocken,** geriebene Paranüsse, reifer Mohnsamen. **Obst.**

2. **Endiviensalat,** Petersilie, Rhabarbersaft, Öl, Dill. **Sellerieknolle** mit Äpfeln, als Salat. **Lauch** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Schwarzwurzeln,** s. Rezepte. **Apfel** mit Honig und Nüssen.

3. **Honigreiskuchen:** Vollreis oder Reisflocken, geriebene Haselnüsse, Zitronenschale, Anis, Honig. (Gut vermengen und formen!) Rohrzucker und Zimt dazu. **Obst.**

DIENSTAG. 1. **Apfeltee** mit Honig. **Haferflocken,** Haselnüsse, Ingwer und Apfelstücke. **Mandelmilch.**

2. **Feldsalat,** Öl, Rhabarber, Zwiebeln. **Blumenkohl,** Äpfel, Zwiebel, Rhabarbersaft, Kräutersalz, Muskatblüte, Basilikum. **Gelbe Rüben,** Sellerie, 1/4—1 Kartoffel, alles fein geraffelt, mit Pinienkernmus, Basilikum, Öl, Apfelsaft, Zwiebeln, Zitronensenf und Kapern zubereiten. **Aubergine** (Eierfrucht) in Mayonnaise: Mandelmus, Öl Rhabarbersaft, Petersilie, Dill oder Boretsch, mit Tomaten verzieren. **Datteln** und Walnüsse.

3. **Trauben** und Äpfel mit Nüssen. **Fruchtnußpaste. Pinienkerngetränk.**

MITTWOCH. 1. **Sennesschotentee. Wacholderbeeren kauen! Kürbis** mit Preißelbeeren, Äpfel, geriebene Zitronenschale, etwas Honig. **Fruchtnußkuchen** mit Kardamom.

2. **Feldsalat. Rahnen,** Zitronengurkenstückchen, Äpfel, Zwiebel, Schnittlauch, Öl, Kräutersalz. **Weißkohl,** Äpfel, Zwiebel, Kümmel, Rhabarber, Honig. **Saure Linsen** s. Rezepte. **Kohlrabi** in Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Tomaten, Äpfel, Fenchelwurzel, Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum. **Getrocknete Bananen** mit Paranüssen.

3. **Reisauflauf:** Reisflocken, geriebene Walnüsse, Honigwasser, Feigenstückchen, Zimt. Füllung: eingeweichte Aprikosen mit Honig oder Rohrzucker. **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Kleiewasser.** (Auf 1/4 Pfund Kleie 1 Liter Wasser, über Nacht stehen lassen, durchseihen). Fruchtsaft dazu. Sonst kein Frühstück mehr; statt dessen wandern und tief ausatmen!

2. **Endiviensalat,** Petersilie, Knoblauch, Meerrettich, Salbei, Rhabarbersaft, Öl. **Blumenkohl,** Kümmel, Öl, Schnittlauch, Rhabarbersaft, Petersilie. **Fenchelwurzel** fein geschnitten, dazu Tunke: Pinienkernmus, Öl, Rhabarber, Schnittlauch, Senfpulver, Paprika. **Rosinennußkuchen.**

3. **Artischocken,** süße Pfefferschoten, Petersilie, Kräutersalz, als Salat zubereiten. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und Aufstrich: Pinienkernmus, geriebene Erdnüsse, Petersilie, Zitronensenf, Zwiebeln und Kümmel. **Obst.**

FREITAG. 1. **Apfeltee** mit Honig. **Zwiebeln** mit Honig oder Rohrzucker ansetzen, den Sirup mit Apfel essen. **Hirsefruchtpudding:** Hirseflocken, Bananen, Apfel- und Orangenstückchen, Zitronenschale, geriebene Mandeln, Honigwasser und Zimt, kneten und formen; sehr fein!

2. **Feldsalat** mit Tunke. **Schwarzwurzeln,** Gemüsekräuter, Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutersalz, Rhabarber. **Selleriewurzel** mit Äpfeln als Salat. **Blumenkohl** in Mayonnaise: Mandelmus, Tomatenmark, Öl, Zwiebeln, Kapern, Muskatblüte. **Melone** mit Rohrzucker.

3. **Kakifeige** (muß sehr reif sein), evtl. mit Honig, eine halbe Stunde vor Tisch essen. **Tapioka** in Fruchtsaft 12 Stunden eingeweicht, dazu Apfel- und Orangenstückchen, Zitronenschale, Weintrauben, mit geriebenen Mandeln überstreuen. **Anisplätzchen.**

SAMSTAG. 1. **Rosenblättertee** mit Süßholz. **Kraftnahrung** mit Feigen und Äpfeln.

2. **Feldsalat,** Salbei, Zwiebeln, Apfelsaft, Selleriesalz, Öl. **Tomaten,** Fenchelwurzel, Zwiebel, Petersilie, Meerrettich, Öl, Rhabarber und Kräutersalz. **Rotkohl,** Äpfel, Zwiebel, Salz, Honig, Nelkenpulver und geriebene Kastanien. **Kürbis,** Rosinen und Nüsse.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Ingwer. **Obst.** Birnen stets mit Äpfeln zusammen essen.

NOVEMBER, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Kleiewasser** mit Honig. **Fruchtschale:** Ananas, Apfel, Bananen mit geriebenen Mandeln überstreuen. **Nußmilch.**

2. **Salat** mit Apfeltunke und geriebenen Paranüssen überstreut. **Blumenkohl** in Mandelmus-Mayonnaise : Mandelmus, Öl, Apfelsaft, Zwiebel, Petersilie, Basilikum, Muskatblüte. **Rahnen,** geriebene Äpfel, geriebene Nüsse, als Salat zubereiten. **Datteln,** Äpfel, Haselnüsse.

3. **Gefüllte Gurken** mit Mayonnaise. **Sonnengebackenes Brot** mit Kräuterbutter.

Vor dem Schlafengehen 1 Apfel. Atemgymnastik, Hautfunktionsöl und Körperpflege nicht vergessen!

MONTAG. 1. **Rettichsaft** mit Honig. **Haferflocken,** Walnüsse, Dattelstückchen, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, Rohrzucker. **Äpfel** und Birnen.

2. **Rahnen,** Meerrettich, geriebene Äpfel, Öl, Schnittlauch, Selleriesalz auf Salatblatt garniert. **Rotkohl,** s. Rezepte, mit geriebenen Kastanien überstreuen. **Rosenkohl,** geriebene Sellerieknolle, Lauch, Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln, etwas Curry und Kräutersalz. **Grünkernknödel. Bananen** mit Nussana bestrichen.

3. **Roggenbrot** mit Nußbutter und Aufstrich: Pinienkernmus, Öl, Zitronensaft, Senfsamen, geriebene Erdnüsse, reichlich Kümmel. **Obst.**

DIENSTAG. 1. **Zwiebel** mit Honig, abends vorher bereitet. Eingeweichte, getrocknete **Pflaumen,** entsteint und zerdrückt, Pinienkerne und Honig dazu. **Fruchtnußkuchen.**

2. **Chikoreesalat** mit Meerrettich und Öl. **Blumenkohl** mit Kürbisstückchen und Honig oder mit Quitten und Honig. **Meerrettich** mit Öl. **Möhrensalat** mit Anispulver. **Mandelmus-Mayonnaise. Gefüllte Datteln** mit Nußkernen.

3. **Fruchtsalat:** Äpfel, Feigen, Birnen, Bananen, Orangen und Orangensaft, Anis und Koriandersamen; dazu verschiedene Nußarten. **Anisplätzchen, Apfelsaft.**

MITTWOCH. 1. **Lungenkrauttee** mit Honig. **Obst** mit Nüssen.

2. **Salat** in Mandelmustunke. **Eingeweichte grüne Erbsen** in Mandelmus-Mayonnaise (Gewürze: Dill, Estragon, Curry). **Schwarzwurzeln,** Äpfel, Zwiebel, Öl, Sellerie, Rhabarbersaft, Muskatblüte, mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Möhren,** geraffelt. **Quitten** mit Haselnüssen und Honig.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und Aufstrich: Hafermark, Haselnüsse, Knoblauch, Öl, Meerrettich, Basilikum, alles gut kneten. **Kürbis** mit Honig.

DONNERSTAG. 1. **Spitzwegerichtee** mit Honig. **Fruchtschale:** eingeweichte Früchte schichtweise mit Reisflocken in eine Schüssel legen, Mandelmilch mit Zitronensaft, Honig, Anis, Koriander oder Zimt zubereitet, darübergießen. **Knusperbrot** dazu.

2. **Linsenwasser** mit Honig, $^1/_2$ Stunde vor Tisch trinken. **Salatplatte** hübsch angerichtet: Gelbe Rüben, Rahnen, Blumenkohl, Chikoree, mit Tomaten und Schnittlauch garnieren. **Mandelmus-Mayonnaise** mit Tomatenmark. **Äpfel** und Weinbeeren.

3. **Italienischer Salat,** s. Rezepte. **Kräuterfrischgurken. Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter. **Mandelmilch.**

FREITAG. 1. **Petersilienwurzeltee** mit Süßholz oder Honig. **Pflaumen** und Sultaninen in Wasser vorher ca. 12 Stunden eingeweicht. **Kraftnahrung,** evtl. mit Fruchtsaft übergießen. **Obst.**

2. **Salat,** Meerrettich, Zwiebel, Äpfel, Öl, Senfkörner. Dill. **Rotkohl,** Äpfel, Zwiebel, Öl, Nelkenpulver, Kastanien. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar. **Sellerie** als Salat mit Lauch, Öl, Rhabarber, Zwiebeln, dazu geriebene Erdnüsse. **Traubenrosinen** mit Krachmandeln.

3. **Gefüllte Tomaten** mit Grünkernfüllung, evtl. noch Kürbisstückchen dazu, garnieren mit Mayonnaise und Schnittlauch. **Senfgurken. Brot** und Nußbutter.

SAMSTAG. 1. **Reiswasser** mit Honig. Fasten bis zum Mittag. Früh 2 Stunden wandern, tief ausatmen! Die heranwachsende Jugend kann noch **Reisnußkuchen** mit **Obst** essen.

2. **Salat. Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise:** Mandelmus, Öl, Apfelsaft, Rhabarber, Tomatenpüree, Petersilie, Curry. **Sauerkraut** mit Tomaten, evtl. noch eingeweichte Linsen dazu. **Meerrettich** mit Öl. **Rosenkohl** mit Kümmel, dazu obige Mayonnaise. **Äpfel** mit Bananen.

3. **Buchweizengrütze** mit getrockneten Früchten in Fruchtsaft eingeweicht, dazu geriebene Nüsse. **Apfelscheiben** mit Nußschlagrahm.

NOVEMBER, 4. Woche.

SONNTAG. 1. **Apfeltee** von abends vorher eingeweichten Apfelschalen. Honig mit Zitronensaft und Flocken vermengen, dann geriebene Äpfel, Zimt und geriebene Nüsse dazu, daraus Kugeln formen, in Kokosraspel wälzen. **Granatapfel** mit Rohrzucker.

2. **Chikoreesalat** mit Öl und etwas Meerrettich. **Rote,** weiße und gelbe **Rüben,** Zwiebel, Öl, Apfelsaft, Selleriesamen, Schnittlauch und Kümmel. **Gefüllte Äpfel:** Äpfel schälen und aushöhlen, mit Mandelmus-Mayonnaise füllen, darüber Petersilie. **Ananasscheiben** mit etwas Honig belegen und geriebenen Nüssen überstreuen.

3. **Reisnußkuchen:** Reisflocken, geriebene Mandeln, Orangenschale, Honigwasser, Anis oder Zimt. **Früchte** dazu.

MONTAG. 1. **Pflaumen- und Aprikosenwasser** von 12 Stunden eingeweichten Früchten. **Paranüsse** und getrocknete Bananen.

2. **Kopfsalat** in Öl und Salz tunken, dazu Tomaten. **Weißkohl,** s. Rezepte. **Kohlrabi** geraffelt in Mayonnaise: Mandelmus, Gurkenstückchen, Zwiebeln, Öl, Küchenkräuter, Basilikum. **Mangold** als Salat oder in obige Mayonnaise mit Muskatblüte. **Gelbe Rüben** mit Anis. **Melone** mit Nüssen, evtl. Honig.

3. **Brotplatte** mit Aufstrich und Belag, s. Rezepte. **Mandelmilch.**

DIENSTAG. 1. **Flachssamenwasser** mit Himbeer- und Zitronensaft, **Feigen** und Äpfel. **Mandelmilch.**

2. **Salat,** Zwiebeln, Öl, Rettich, Schnittlauch. **Sauerkraut** mit Zwiebeln, Öl und Kümmel. **Gemüse-** und **Kartoffelscheiben** mit Mayonnaise. **Fenchelknollensalat** mit etwas Ingwer. **Apfelscheiben** mit Honig und Kokosnuß.

3. **Kürbissalat** mit Äpfeln und Bananen. **Mandelmilch.**

MITTWOCH. 1. **Salbeitee** mit Rohrzucker. **Obst** mit Nüssen.

2. **Salatplatte:** Salat, gelbe Rüben, Rettich, Tomaten, Blumenkohl. **Rotkohl,** Äpfel, Zwiebeln, Öl, Kümmel, Kastanien, Rhabarbersaft. **Weißkohl** mit Meerrettich, s. Rezepte. **Äpfel** mit Haselnüssen und Sultaninen.

3. **Fruchtpasten. Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter. **Fruchtsaft.**

DONNERSTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **Trauben,** Äpfel, Bananen. **Walnüsse.**

2. **Salat** mit Tomatentunke. **Rahnen,** Äpfel, Zwiebel, Öl, Dill, Schnittlauch. **Sellerie** als Salat. **Spinat** in Pinienmayonnaise: Pinienmus, Öl, Rhabarbersaft, Kräutergurkenstückchen, Muskatblüte. **Blumenkohl,** Petersilienwurzel, Öl, Selleriesalz, Rhabarbersaft, Basilikum. **Dattelplätzchen.**

3. **Birnen,** Datteln, Trauben, Äpfel; dazu Mandeln und Haselnüsse oder Nußschlagrahm. **Apfelsaft.**

FREITAG. 1. **Warmes Zitronenwasser** mit Honig und Pinienkernmus. **Weizenfruchtschale,** s. Rezepte unter Fruchtschale. **Sonnengebackenes Brot** mit Nussana.

2. **Chikoreesalat** mit Öl, Selleriesalz, Meerrettich, Rhabarbersaft, oder in Mayonnaise tunken. **Tomatenscheiben. Grünkohl** in Pinienmayonnaise: Pinienmus, Öl, Rhabarber, reichlich Zwiebeln, Dill, Muskatblüte, evtl. eingeweichte Linsen dazu oder geriebene Kastanien. **Grünkernknödel. Selleriesalat. Trauben.**

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter, Kräutergurken oder Rettich- oder Tomaten- oder Apfelscheiben belegt. **Kopfsalat. Frugola-Kraftbrühe.**

SAMSTAG. 1. **Fencheltee** mit Honig. **Eingeweichtes Getreide** (in Fruchtsaft), geriebener Apfel dazu oder Quitte und Nüsse. **Dattelplätzchen.**

2. **Endiviensalat. Rettich** und gelbe Rüben geraffelt, mit Öl, Zwiebeln, Salz, Kümmel, Dill und Rhabarbersaft zubereiten. **Schwarzwurzeln** in pikanter Mayonnaise: Pinienmus, Öl, Apfelsaft, Zwiebeln, Äpfel, Küchenkräuter, Meerrettich, Curry. **Rotkohl,** s. Rezepte, mit geriebenen Kastanien überstreuen. **Äpfel** mit Honig und Nüssen.

3. **Fruchtnußschale. Mandelmilch** mit reichlich Fruchtsaft zubereitet. **Anisplätzchen.**

DEZEMBER, 1. Woche.

SONNTAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Haferflocken,** geriebene Mandeln, Zitronenschale, Ingwer, Apfel, Honig und Anis. **Ananas. Mandelmilch.**

2. **Feldsalat. Meerrettich** mit Öl. **Kürbis** in Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Karotten,** Äpfel, Zwiebel, Öl, Selleriesalz und Dill. **Ananas** mit Walnüssen und Honig, oder Agar-Agar-Pudding mit Obst.

3. **Mandarinen,** Äpfel, Honig und Nüsse oder Nußschlagrahm dazu. **Reisnußkuchen.**

MONTAG. 1. **Honig** mit Zitronenwasser und Anissamen. **Fruchtsalat:** Äpfel, Mandarinen, Bananen, Birnen, Rosinen, Anis, evtl. Honig. **Nüsse.**

2. **Salat,** mit geriebenen Mandeln überstreuen. **Blumenkohl,** saure Äpfel, Rhabarbersaft, Öl, Basilikum, Zwiebeln. Breitlauch, Dill. **Gelbe Rüben** geraffelt. **Spinat** in Pinienmayonnaise: Pinienmus, Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln, Muskatblüte, Dill. **Engl. Stangensellerie** als Salat zubereitet, mit Walnüssen überstreut. **Marzipan.**

3. **Fruchtnußkuchen** mit Zimt und Honig, dazu eingeweichte Aprikosen. **Obst.**

DIENSTAG. 1. Abends vorher **Sellerieschalen** mit Rhabarber in Wasser eingeweicht; morgens **Honig** und geriebene Pinienkerne dazu. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und Fruchtpasten. **Orangensaft** mit Honig.

2. **Salat** mit Tunke und Kokosraspel. **Weißkohl,** saure Äpfel, Öl, Apfelsaft, Zwiebel, Kümmel, etwas Honig, Wacholderbeeren. **Rahnen** mit Apfel, als Salat zubereitet. **Süßkartoffeln** (Topinambur), Zwiebel, Rhabarbersaft, Öl, Kümmel, oder in pikanter Mandelmusmayonnaise. **Tomatenscheiben** mit Nußgrieß. **Apfel.**

3. **Italienischer Salat,** s. Rezepte. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter und mit Scheiben von Zitronen-Kräuter-Gurken belegt. **Frugola-Kraftbrühe,** einige Tropfen Öl dazu oder Pflanzenfett.

MITTWOCH. 1. **Tausendgüldenkrauttee** mit Süßholz. **Eingeweichtes Getreide** mit Honig und Apfel. **Mandelmilch** mit Orangensaft.

2. **Endiviensalat** mit Tunke aus: Tomatenmark, Apfelsaft, Honig, Zwiebeln, Selleriesalz, Petersilie, Schnittlauch, Öl. **Schwarzwurzeln** mit Mayonnaise und Lorbeerblatt. **Sellerie** mit Äpfeln als Salat. **Grünkohl,** Zwiebel, Öl, Rhabarbersaft, Basilikum, Muskatblüte, mit geriebenen Kastanien überstreuen. **Dattelbrot.**

3. **Fruchtsalat:** Birnen in Scheiben, 12 Traubenbeeren, eine Orange, je einen Eßlöffel geriebene Wal- und Haselnüsse, Anis und Koriander. **Anisplätzchen. Mandelmilch** mit reichlich Fruchtsäften.

DONNERSTAG. 1. **Nußblättertee** mit Honig. **Gerstenflocken,** Mandeln, Zitronenschale, Anis, Nußgrieß. **Granatapfel,** Bananen.

2. **Salat,** Salbei, Meerrettich, Öl, Lauch, Apfelsaft. **Rotkohl,** Apfel, Kümmel, Zwiebel, Öl, Rhabarbersaft. **Gelbe Rüben** geraffelt, dazu eingeweichte Markerbsen in Mandelmus-Mayonnaise. **Kürbis** gerieben, Agar-Agar in Apfelsaft eingeweicht, Sultaninen, Honig, evtl. geriebene Kastanien darüberstreuen.

3. **Dörrpflaumen** und Pinienkerne durch die Maschine drehen, Vanillepulver, evtl. etwas Honig dazu. **Fruchtnußkuchen.**

FREITAG. 1. **Pfefferminztee** mit Süßholz. **Eingeweichtes Getreide** mit Öl, dazu Quitten, etwas Honig. **Obst.**

2. **Endiviensalat,** Zwiebel, Knoblauch, Rhabarbersaft, Petersilie, Schnittlauch, Öl, Dill, darüber geriebene Nüsse. **Tomatenscheiben. Kürbis** geraffelt, Petersilie, Zwiebel, Pinienkerne, Öl, Rhabarbersaft, Basilikum. **Weißkohl** mit geriebenen Äpfeln als Salat zubereiten, oder in Mandelmusmayonnaise: Mandelmus, Öl, Apfelsaft, Selleriesalz, Meerrettich, Tomatenmark, Kapern. **Rahnen** als Salat, mit Pinienkernen und Melisse überstreuen. **Getrocknete Bananen mit** Walnüssen.

3. **Reisflocken** in Fruchtsaft einweichen, Zitronenschale, Vanillepulver, evtl. etwas Rohrzucker und Nüsse dazu. **Obst.**

SAMSTAG. 1. **Salbeitee** mit Süßholz. **Kraftnahrung** mit Äpfeln. **Mandelmilch.**

2. **Salatgarnitur:** Weißkohl, Zwiebel, Rettich, gelbe Rüben, Rotkohl, Fenchelwurzel, Kürbis, alles als Salat zubereiten und dann als Salatplatte garnieren. **Rohkostknödel** mit Grünkern. **Apfelcremepastete.**

3. 30 gr **Rahnen,** 20 gr Meerrettich, 50 gr Möhren, 100 gr Apfelpüree, geriebene Haselnüsse, evtl. Honig dazu. **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise.**

DEZEMBER, 2. Woche.

SONNTAG. 1. **Baldriantee** mit Honig. **Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. **Verschiedene Obst-** und Nußarten.

2. **Chikoree** in Öl und Salz oder Meerrettich tunken. **Blumenkohl,** Öl, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Dill, Basilikum. **Sellerie,** Lauch, Öl, Rhabarbersaft, geriebene Pinienkerne, als Salat zubereiten. **Gemüse-** und **Kartoffelscheiben** mit pikanter Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise: Mandelmus, Olivenöl, Apfelsaft, Honig, Curry, Tomatenmark, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln, geriebener Apfel, Knoblauch. **Smyrnafeigen.**

3. **Tapioka** in unvergorenem Wein eingeweicht, Zitronenschale, geriebene Haselnüsse und Honig dazu. **Fruchtsalat.**

MONTAG. 1. **Wermuttee** mit Süßholz. **Johannisbrot,** Kokosraspel und Rohrzucker. **Obst. Mandelmilch.**

2. Vor Tisch: **Saft einer Zitrone,** 1 Eßlöffel Honig, 2—4 Eßlöffel Öl; **essen,** nicht trinken! — **Weißkohl,** einige gelbe Rüben dazu, mit Öl, Zitronensaft, Meerrettich, Zwiebeln, Basilikum zubereiten. **Fenchelwurzel** als Salat zubereiten. **Sultaninen,** Nüsse.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter, dazu Aufstrich: Rettich, Petersilie, Kümmel, Salz, Zitrone, Nüsse, alles fein durchdrehen, oder Belag, s. Rezepte. **Frugola-Kraftbrühe. Obst.**

DIENSTAG. 1. **Honigwasser** mit Zitrone und Anissamen. **Granatapfelsaft. Johannisbrot** und Kokosnuß, dazu Kakifeige oder sonstiges Obst.

2. **Wirsing,** Möhren, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebel, Dill, mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Kürbis** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, auf Salatblättern serviert. **Spinat,** Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Schnittlauch, Meerrettich, Muskatblüte. **Frische Bananen,** Äpfel, Haselnüsse, Honig.

3. **Gerstenflocken** in Fruchtsaft eingeweicht, abgeriebene Mandarinenschale, Honig. **Fruchtsalat. Mandelmilch.**

MITTWOCH. 1. **Schafgarbe** mit Honig. **Leinsamen** mit Honig und Zitronensaft. **Haferflocken,** Kokosraspel, Johannisbrot, Rohrzucker. **Obst.**

2. **Salat** mit Kokosnuß. **Saure Linsen** (12 Stunden in Zitronenwasser oder Rhabarbersaft einweichen), Gewürzkräuter, in pikanter Mayonnaise. **Weißkraut,** Olivenöl, Rhabarbersaft, Salz und Kümmel. **Rotkraut** mit

Nelkenpulver, dazu geriebene Äpfel sowie geriebene Kastanien. **Gelbe Rüben** geraffelt. **Apfel,** Kokosraspel, Rohrzucker, Rosenwasser.

3. **Paste** aus: Vollreismehl, Preißelbeeren, Haselnüssen, Pinienkernen, geriebenen Feigen, etwas Honig, alles gut kneten. **Bananen** mit Nüssen, Honig, Zitronensaft. **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Berberitzentee** mit Honig. **Granatapfelsaft** mit Rohrzucker. **Pflaumen** und Rosinen (eingeweicht), Anissamen. **Fruchtnußkuchen.**

2. **Feldsalat. Weiße Rüben,** Kürbis, Zwiebeln, Majoran, Selleriesalz, Apfelsaft, Öl. **Rotkohl,** Nelkenpulver, Zwiebeln, Apfelsaft, Zitronengurken, Öl, Senfkörner. **Rahnen** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise, Kümmel. **Meerrettich** mit Öl. **Nüsse** mit Weinbeeren.

3. **Pflaumensalat** (eingeweichte Pflaumen mit Pinienkernen zu Brei verrührt) als Beigabe zu Reisnußkuchen. **Obst.**

FREITAG. 1. **Basilikumtee** mit Süßholz. **Weizenflocken** mit Anis, geriebenen Mandeln, Sultaninen, Rohrzucker. **Obstsalat.**

2. Vor Tisch: **Saft** einer halben **Zitrone,** 1 Eßlöffel Honig und einige Eßlöffel Öl nach Belieben. **Schwarzwurzeln** in pikanter Mayonnaise. **Blumenkohl,** Öl, Rhabarbersaft, Basilikum, Dill, Thymian, geriebene gelbe Rüben dazu. **Tomatenscheiben** mit Nußkernen und evtl. Honig.

3. **Pfirsichpaste:** Pfirsiche, Pflaumen, Feigen (einweichen ca. 6 Stunden), dazu geriebene Mandeln und Haselnüsse, Anis, Koriander, zweimal durch die Maschine drehen. **Nußschlagrahm.** Nach Bedarf **Himbeerwasser.**

SAMSTAG. 1. **Melissentee** mit Honig. **Obst** mit Nüssen.

2. **Salat** mit Tunke und geriebenen Nüssen. **Getrocknete grüne Bohnen** (eingeweicht in Rhabarbersaft), in Mayonnaise anrichten: Mandelmus, Rhabarber- oder Apfelsaft, Öl, Zwiebel, Bohnenkraut, Dill, Tomatenmark oder Tomatenstückchen. **Rotkohl,** Äpfel, Rhabarbersaft, Öl, Zwiebeln, etwas Honig und Nelkenpulver. **Getrocknete Pilze** in Mayonnaise, sehr fein mit reichlich Kapern. **Weiße Rüben** als Salat mit Haselnüssen. **Sultaninen.**

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter, Tomatenscheiben, Rettichscheiben, Gurkenscheiben, Radieschen und Schnittlauch. **Frugola-Kraftbrühe.**

DEZEMBER, 3. Woche.

SONNTAG. 1. **Pfefferminztee** mit Honig. **Orangensaft** mit Honig. **Reisnußkuchen** mit eingeweichten Aprikosen. **Obst.**

2. **Chikoree,** Äpfel, Zwiebel, Salz, Öl, Schnittlauch. **Rosenkohl** in Mandelmus-Mayonnaise, Gewürze: Selleriesalz, Muskatblüte, Curry. **Sauerkrautsalat** mit Tomatenscheiben. **Äpfel** mit Honig und Walnüssen.

3. **Bananenschlag** mit Orangen, Sultaninen und Haselnüssen. **Gefüllter Apfel,** s. Rezepte.

MONTAG. 1. **Pampelmusensaft** mit Honig. **Haferflocken,** geriebene Haselnüsse, Feigenstückchen, Rohrzucker, Anis, geriebenes Johannisbrot. **Obst.**

2. **Salat** mit Kokosnußmilchtunke. **Saure Linsen** mit Honig und Nüssen. **Meerrettich** mit Öl. **Gelber Rübensalat** mit Apfelsaft, Zwiebeln, etwas Zitrone und Öl. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar. **Datteln** mit Haselnüssen.

3. **Gefüllte Tomaten** mit Grünkernfüllung, dazu etwas Mandelmus-Mayonnaise. **Sonnengebackenes Brot** mit Kräuterbutter. **Frugola-Kraftbrühe.**

DIENSTAG. 1. **Apfelschalentee** mit Honig. **Leinsamen** mit Rhabarbersaft und Rohrzucker. **Fruchtsalat** mit Buchweizengrütze. **Mandelmilch.**

2. **Chikoree** in Öl und Selleriesalz, oder in Meerrettich mit Öltunken. **Rettiche,** Äpfel, beides geraffelt, Schnittlauch, Knoblauch, Petersilie, Öl, mit Endiviensalat garnieren. **Spinat** oder Mangold in Pinienkern-Mayonnaise: Pinienkernmus, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln, Muskatblüte, Dill. **Bananen** und Walnüsse.

3. **Fruchtnußkuchen** mit Dattelhonig, dazu weinsaure Äpfel.

MITTWOCH. 1. **Kleiewasser** mit Honig. **Roggenflocken** mit Kümmel, Feigen, Rohrzucker und geriebenen Mandeln. **Obst. Mandelmilch** mit Orangensaft.

2. **Feldsalat. Wirsing** als Salat, mit Nüssen überstreuen. **Gelbe Rüben** geraffelt. **Rahnen,** Apfel, Rhabarbersaft, Öl, Zwiebel, Dill, evtl. Kümmel. **Linsenknödel,** s. Rezepte. **Kürbis** mit Honig.

3. **Agar-Agar-Pudding:** Agar-Agar in Himbeersaft einweichen, Zitronenschale, Vanille, Ingwerpulver. **Aprikosenmus** mit Honig und etwas Zitronensaft. **Obst** mit Nüssen.

DONNERSTAG. 1. **Schafgarbentee** mit Süßholz. **Kraftnahrung. Obst.**

2. **Salat** mit Dattelhonig. **Sauerkraut** mit Mandelmus-Mayonnaise. **Petersilienwurzel,** Zwiebel, Petersilie, Zitronengurke, Äpfel, Öl. **Gelbe** und **rote Rübe** als Salat, mit Feldsalat garnieren. **Apfel.**

3. **Fruchtschale** mit Orangenstückchen und Weizenflocken, s. Rezepte.

Vor dem Schlafengehen 1 Eßlöffel Honig. 1/2—1 Glas Wasser schluckweise hinterher trinken! —

FREITAG. 1. **Anistee** mit Honig. **Weizenflocken,** geriebene Äpfel, etwas Zitronensaft, Sultaninen, Feigenstückchen, Rohrzucker, evtl. etwas Himbeersaft.

2. **Salat** mit Apfelsaft und frischer Banane. **Spinat** in Mayonnaise: Pinienmus, geriebener Apfel, Öl, Zwiebel, Muskatblüte, Selleriesalz. **Blumenkohl,** Öl, Zwiebeln, Rhabarbersaft, Basilikum, Bohnenkraut, Kräutersalz. **Sellerie** als Salat. **Sultaninen** und Haselnüsse.

3. **Eingeweichte, getrocknete Früchte. Nüsse** mit Johannisbrot zusammen durch die Rohkostmaschine gedreht. **Mandelmilch** mit Orangensaft.

Nach dem Abendessen die Wanderung, Atemgymnastik und Körperpflege nicht vergessen! —

SAMSTAG. 1. **Fencheltee** mit Honig. **Gefüllte Äpfel** mit Nußschlagrahm. **Anisplätzchen.**

2. **Endiviensalat. Schwarzwurzeln** in Mandelmus-Mayonnaise. **Fenchelwurzel** als Salat. **Rotkohl,** Äpfel, Meerrettich, Kümmel, Öl, Rhabarbersaft, Zwiebeln mit geriebenen Kastanien überstreuen. **Grünkernknödel. Feigen** mit Walnüssen.

3. **Meerrettich,** Rhabarbersaft, Öl, dazu gelbe Rüben und Rahnen, als Salat zubereiten. **Äpfel** und Nüsse.

DEZEMBER, 4. Woche

SONNTAG. 1. **Orangensaft.** Apfelschalentee mit Honig. 4 **Feigen,** 2 Datteln, 2 Pflaumen, fein gemahlen, mit Orangensaft und geriebenen Nüssen zubereiten. **Sonnengebackenes Brot** mit Nußbutter.

2. **Fruchtschale** mit Orangen- und Ananasstückchen und Weizenflocken, s. Rezepte. **Mandelmilch.**

3. **Italienischer Salat,** s. Rezepte. **Brot** mit Nußbutter. **Frugola-Kraftbrühe** mit etwas Olivenöl.

MONTAG. 1. **Sellerieschalen-** oder **Apfelschalentee** mit Honig. **Leinsamen** mit Traubenzucker und Zitronensaft.

2. **Weißkohl,** Rhabarbersaft, Öl, Kümmel, Zwiebeln, etwas Honig, verziert mit Feldsalat. **Kürbis** in Mandelmus-Mayonnaise: Mandelmus, Rhabarbersaft, Ingwer, Öl, Dill. **Rosenkohl,** Petersilienwurzel, Öl, Apfelsaft, Zwiebeln, Dill, Schnittlauch, Basilikum, oder in Mandelmus-Mayonnaise mit Muskatblüte. **Äpfel** mit Nußschlagrahm.

3. **Trauben,** Nußpasten, Äpfel, Bananen. **Mandelmilch.**

DIENSTAG. 1. **Wermuttee** mit Süßholz. **Weizenflocken,** Anis, Koriander, geriebene Paranüsse, Bananenstückchen, Rohrzucker. **Obst.**

2. **Gemüsesuppe:** Sellerie, gelbe Rüben, Blumenkohl, alles fein raffeln, in Frugola warm werden lassen, feingewiegte Zwiebeln, Lauch und Petersilie dazu. **Gemüsesülze** mit Agar-Agar, recht pikant. **Salat** mit Nußgrieß. **Steckrüben** in Mayonnaise mit Muskatblüte und Curry. **Tomatenscheiben. Reisknödel** in Tomatentunke, s. Rezepte.

3. **Kümmelbrot** mit Nußbutter oder Nußschmalz. **Frugola-Kraftbrühe. Tomaten. Kräutergurken.**

MITTWOCH. 1. **Basilikumtee** mit Rohrzucker. **Haferflocken,** geriebene Walnüsse, Datteln, Zitronenschale, getrocknete Pflaumen. **Obst. Mandelmilch.**

2. **Endiviensalat,** Knoblauch, Zwiebel, Äpfel, Dill, Petersilie, Bohnenkraut. **Sellerie,** Zwiebeln, Rhabarbersaft, Öl, Salz, Estragon. **Meerrettich** mit geriebenen Nüssen und Öl. **Grünkohl** in Mayonnaise mit Muskatblüte und Curry. **Datteln** mit Walnüssen.

3. **Hirsepudding** mit Zimt und Zucker. **Pinienkerngetränk** mit Zitronensaft, Honig und Wasser. (Kann auch gut warm getrunken werden.) **Obst.**

DONNERSTAG. 1. **Melissen-** oder **Apfelschalentee** mit Honig. Gut warm! **Granatapfelsaft.** Bis Mittag fasten!

2. **Sellerie,** Kartoffel, Zwiebel, alles fein oder grob geraffelt, mit Öl, Apfelsaft, Petersilie, Thymian, Kümmel und geriebenen Nüssen als Salat zubereiten. **Chikoreesalat. Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. Rosenkohl,** Selleriesalz, Öl, Äpfel, Muskatblüte, Zwiebeln, Rhabarbersaft, mit Salat garnieren. **Äpfel** und Kastanien gerieben, Honig und Zimt, dazu Nußschlagrahm mit Himbeersaft und Zitrone zubereitet.

3. **Sonnengebackenes Brot** mit Aufstrich: Pinienkernmus, Zitronensaft, Senfsamen, Kümmel; oder: **Maisflocken,** Zwiebeln, Öl, Rhabarbersaft, Selleriesalz, Cayenne, Paprika. **Fruchtsalat:** Feigen, Datteln, Rosinen, Kokosnuß, geriebene Zitronenschale und Kokosnußmilch.

FREITAG. 1. **Pfefferminz-** oder **Apfelschalentee** mit Süßholz. **Eingeweichte Rosinen** und Pflaumen mit Getreideflocken.

2. **Endiviensalat** mit Tunke. **Gemüsesülze** aus Agar-Agar mit: Möhren, Lauch, Zwiebel, Sellerie, Petersilie, Apfel, halbierten Oliven, Gewürze nach Belieben. **Blumenkohl** in Mandelmus-Mayonnaise mit Muskatblüte und Meerrettich. **Datteln.**

3. **Gefüllte Äpfel,** Füllung: Mandelgrieß, Rosinen, Feigenstückchen mit etwas Honig vermengen. Warmes **Pinienkerngetränk.**

SAMSTAG. 1. **Brombeerblättertee** mit Rohrzucker. **Fruchtsalat** mit Gewürzen und Honig. **Weizenflocken** mit Paranüssen und Anis.

2. **Salat. Sauerkraut** mit Zwiebeln, Öl, Kümmel. **Rote Rüben,** saure Äpfel, Meerrettich, Öl, Zwiebeln, Rhabarbersaft. **Gemüse- und Kartoffelscheiben** mit Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. **Bananen,** Traubenrosinen, Mandeln.

3. **Roggenbrot** mit Nußbutter, **Kräuterbutter** oder Belag, s. Rezepte. **Frugola-Kraftbrühe.** Vor dem Schlafengehen einen Apfel mit Honig.

1. **WEIHNACHTSTAG.** 1. **Orangensaft** mit Honig. **Ananas** mit Nußschlagrahm. **Fruchtnußkuchen** mit Obst.

2. **Fenchelwurzel** mit pikanter Tunke. **Blumenkohl,** Öl, Rhabarber, Dill, Basilikum, Zwiebeln, Meerrettich. **Senfgurken** in Mandelmus-Mayonnaise: Mandelmus, Öl, Apfelsaft, Curry, Muskatblüte, Kapern, Zwiebeln. **Marzipan.** Zum Nachmittag: **Rohkosttorte** s. Rezepte.

3. **Gefüllte Tomaten,** mit Mayonnaise übergießen, mit Petersilie verzieren. **Chikoreesalat. Zitronen-Kräutergurken** in Scheiben. **Frugola-Kraftbrühe** mit etwas Öl.

2. **WEIHNACHTSTAG.** 1. **Mandelmilch** mit Orangensaft. **Granatapfel** mit Honig. **Dattelplätzchen. Obst** nach Belieben.

2. **Salat** mit Tomatentunke. **Schwarzwurzelsalat** mit geriebenen Nüssen überstreuen. **Rotkohl** mit reichlich Äpfeln. Pikante **Mandelmus-Gemüse-Mayonnaise. Ananas** mit Nußschlagrahm.

3. **Fruchtsalat:** Äpfel, Bananen, Orangen, Ananasstückchen, Feigen, etwas Apfelsaft, Koriander, Ingwer, evtl. Zitronensaft, geriebene Nüsse. **Mandelmilch** mit Erdbeersaft. **Dattelkugeln.**

GEWÜRZE ZU OBST.

Anis, Curry, Fenchel, Ingwer, Johannisbrot, Kardamom, Koriander, Melonensamenkörner, reifer Mohn, Muskatblüte, Nelken, Orangenschale, Rosenwasser, Safran, Sonnenblumenkörner, Vanille, Veilchenwurzel, Zimt, Zitronenschale.

GEWÜRZE ZU GEMÜSE.

Angelika, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Boretsch, Cayenne, Curry, Dill, Eberraute, Estragon, Fenchel, Fenchelwurzel, Gänseblümchen, Ingwer, Kapern, Kapuzinersamen, Kerbel, Knoblauch, Kresse, Kümmel, Lauch, Lavendel, Liebstöckl, Lorbeerblätter, Macis (Muskatblüte), Majoran, Meerrettich, Melisse, Muskatnuß, Paprika, Perlzwiebel, Petersilie, Pfefferminz, roter Pfeffer, Pimpernell, Rettich, Rhabarber, Rosmarin, Rotklee, Salbei,

Sassafras, Sauerampfer, Sauerklee, Schlüsselblumen, Schnittlauch, Sellerieblätter, Selleriesalz, Senfkörner, Thymian, Veilchen, Veilchenwurzel, Wacholderbeeren, Waldmeister, Weinraute, Wermut, Ysop, Zwiebel, Zwiebelkraut.

ESSBARE BLUMEN.

Akazienblüten, Basilikumblümchen, Berberitzenblüte, Chrysanthemen, Dahlien, Ehrenpreis, Flieder, Gänseblümchen, Glyzinen, Himbeerblüten, Holunderblüten, Kapuzinerkresse, Kastanienblüten, Kornblumen, Lindenblüten, Orchideen, Primeln, Ringelblume, Rosen, Rotklee, Schlehdornblüte, Schlüsselblumen, Stiefmütterchen, junge Tannenspitzen, Thymian, Tomatenblüten, Veilchen, Wegwarte.

Wegen des hohen Aromas genügt es, ganz wenig von den Blüten und Blumen zu genießen.

Giftig sind: Die Hahnenfußarten, Tollkirschen usw.

NATURA-DIÄT ALS HEILFAKTOR

Naturgemäße Diät steht als Heilfaktor für die Gesundheit an allererster Stelle. Die Natura-Diät vom Natura-Werk entspricht seit 30 Jahren dem Grundsatz Pythagoras': „Nahrungsmittel müssen Heilmittel sein . . ."
In der heutigen Notzeit sollte man sich mehr als sonst natürlich, diätetisch, gesundheitsdienlich ernähren, weil solche Gesundheitskost zugleich Heilkost ist, d. h. den Körper in seiner Selbstheilkraft mächtig unterstützt und weil die gesündeste Diät zugleich die billigste ist, soweit sie Arzt und Apotheke spart. – In diesem Sinne empfehlen wir folgende

SPEZIALITÄTEN VOM NATURA-WERK

Natura-Hafermark
Gesundheitskost 1. Ranges. Höchster Nährwert u. Wohlgeschmack. Nur 3 Min. Kochz.
1/1 Pfd. Orig.-Packg. RM. 0.55

Frugola-Haferkraft
Mit Frugola (-Nährsalz und -Vitamin) extra angereichert. Basenreicher als Hafermark.
1/1 Pfd. Orig.-Packg. RM. 0.55

Bisalz
Statt Kochsalz! Das Normalsalz des hygienisch Aufgeklärten seit 25 Jahren.
1/1 Pfd. Orig.-Packg. RM. 0.43

Natura-Apfeltee
Statt Chines. Tee. Gesundheitstee 1. Ranges. Stärkt Nerven und Schlaf.
Orig.-Packg. 50 g RM. 0.28
„ „ 125 g „ 0.58

Dr. Bucks Bananenkakao
Idealgetränk. Echter Bananenkakao. Kein **Bananenmehl.**
1/1 Pfd. Orig.-Packg. RM. 1.80
1/2 „ „ „ „ 0.93

Naturade
Aus Malz, Milch, Honig, Mandeln, Nüssen, Obst etc. **Wird nicht gekocht.** „Gesundheit", „Kraft", „Energie".
Orig.-Dose 300 g RM. 1.60
„ „ 150 g „ 0.85

Frugola-Kraftbrühe-körnig
Pflanzen-Kraftbrühe ohne tierischen Gehalt. „Bouillon" und feinster Speisezusatz.
Orig.-Dose 100 g RM. 0.75
„ „ 225 g „ 1.67

Vitakrem auf Brot
Pikanter Soja-Vitamin-Nußkrem-Brotaufstrich. Ein biologischer Kraftspender.
1/1 Orig.-Glas RM. 1.15

Frugola-Kalksaft
Kalk tut not! Einfach (mehr für Kinder), doppelt (mehr für Erwachsene).
Einfach Orig.-Fl. RM. 1.20
Doppelt „ „ „ 1.60

Natura-Nußkraft „Gold"
Orig.-Packg. 125 g RM. 0.45
„ „ 250 g „ 0.80

Nußfrucht-Bissen
Orig.-Packg. RM. 0.45

Aprikosen-Schnitte
Orig.-Packg. RM. 0.45

Haselkraft
Orig.-Packg. RM. 0.45

Die weitere reiche Auswahl in Natura-Artikeln wollen Sie aus unserer Literatur ersehen



Natura-Schokoladen

Edelfrucht	0.45
Paradies-Rohkost	0.45
Malz-Mandel	0.50
Marzipan-Früchte	0.40
Puffreis	0.45
Trauben-Vollmilch	0.45
Schokolose	0.45
Edel-Bitter	0.55
Mokka-Sahne	0.60
usw.	

zu haben in sämtlichen Reformhäusern

Für Mayonnaisen und Nuß-Schlagrahm

und zur Bereitung vieler anderer Frischkostspeisen verwendet Walter Thiele in diesem Buche und auf seinen Frischkostkursen in Deutschland, Österreich, in der Schweiz und Tschechoslowakei die mannigfaltigen Nuxo-Erzeugnisse. Walter Thiele kennt den hohen gesundheitlichen Wert der Nuxo-Nußmuse, Nuxo-Creme, Nuxo-Grieße, -Mandel-Emulsion, Nussana u. a. m. und weiß, daß sie zur Bereitung von Frischkostgerichten unentbehrlich sind. Ebenso auch Hirse- und Weizenflocken, Vanillepulver und Vanille-Rohrzucker.

Fertige Rohkost

für Wanderung, Sport und Reise, als Frühstück für Büro und Schule bietet NUXO Ihnen auch. Herrlich sind Nuxo-Pasten, -Frugipan, -Romose, Honignuß-Karamellen, Reisnußkuchen und Kraftnahrung (letzte beiden hergestellt nach Walter Thiele) und das beliebte Vagantenfutter.

Für das Kleinkind

ist die aufbauende Nuxo-Nußnahrung von ganz besonderem Wert. Geben Sie Ihren Kindern NUXO, und Sie werden Freude an ihrem Blühen und Gedeihen haben. Und für den Säugling gibt es bei fehlender Muttermilch nichts Besseres als Nuxo-Mandel-Emulsion (zur Bereitung von Mandelmilch nach Dr. Bircher, Zürich).



Unterrichten Sie sich über die besondere Art und Beschaffenheit der Nuxo-Erzeugnisse aus den ausführlichen Schriften Nr. 357 i. Sie erhalten sie kostenfrei durch die

NUXO-WERKE ROTHFRITZ & CO., HAMBURG 15

Das seit 25 Jahren weit über die Grenzen Deutschlands, über den ganzen Weltkreis verbreitete, rühmlichst bekannte und besterprobte

OERTEL-BAUER'S HEILPFLANZEN-TASCHENBUCH

mit seinen hundert kunstvoll kolorierten, naturgetreuen

Pflanzen- und Pilz-Abbildungen

ist ein auf dem Gebiete der naturgemäßen Heil- und Lebensweise aufgebautes

Erstklassiges Gesundheitsbuch

welches für jeden Rohköstler und Vegetarier geradezu unentbehrlich ist. (Die wildwachsenden Gemüse, eßbaren Pilze u. v. andere finden darin besondere Erwähnung).

Über 170 000 Familien

sind bereits in Besitz desselben und erfreuen sich des in fast allen, selbst oft sogar in den verzweifelsten Krankheitsfällen noch Hilfe bringenden und so ungemein viel Segen spendenden, ganz vorzüglichen Buches.

Über 10 000 Anerkennungen

Überzeugen Sie sich von der Vorzüglichkeit und Unübertrefflichkeit desselben.

Es grenzt geradezu oft ans Wunderbare

von den meisten Besitzern von „Oertel-Bauer" zu hören, wie die einfachsten und natürlichsten Hilfsmittel selbst in recht fraglichen Fällen noch Hilfe brachten.

Zögern Sie deshalb nicht

sich dieses als „Einzig dastehend in seiner Art" bezeichnete Buch sofort anzuschaffen. Sie sparen viel Geld damit für Arzt u. Tabletten u. werden schon beim flüchtigen Durchblättern desselben aufs angenehmste überrascht sein, denn das Buch ist ein wirklich unentbehrlicher Ratgeber in fast allen Krankheitsfällen, ein wahrer Schatz für Ihren Haushalt und ein sicherer Führer in Gottes freier Natur.

Der Preis ist für das Gebotene äußerst gering

kleine Ausgabe	große Ausgabe	Ganzl. gebd.
144 S. RM. 2.50	304 S. RM. 4.50	304 S. 5.40

Franko gegen Nachnahme

Zu beziehen durch:

Ed. Bauer, Verlag u. Kräutertee-Versandgeschäft, Bonn a. Rhein. Postscheckk.: Köln Nr. 28943

Die Salus-Kur

von Dr. med. Otto Greither

ist die seit Jahren bewährte Selbstheilmethode chronischer noch beeinflußbarer Krankheiten.

Durch innere Körperreinigung mit natürlichen und unschädlichen Mitteln und den sonstigen Anwendungen der Saluskur wurden selbst in schweren, scheinbar hoffnungslosen Fällen, geradezu

glänzende Erfolge erzielt

besonders bei Verstopfung, Hämorrhoiden, Darmschwäche, Rheuma, Ischias, Gicht, Magen-, Darm-, Herz-, Nerven-, Nieren-, Gallen- sowie den meisten anderen Krankheiten. Tausende Dankschreiben von Ärzten und Laien bestätigen die vorzügliche Wirkung der Saluskur.

Prospekt und Auskunft kostenlos!

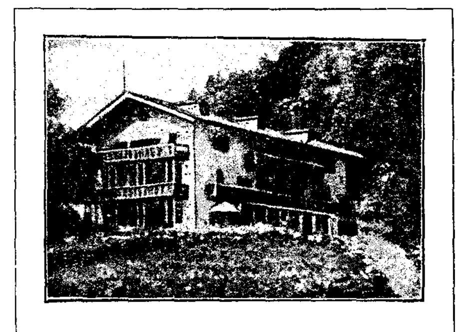
Salushaus, Dr. med. Otto Greither GmbH, München 9

Die Saluskur können Sie auch unter Aufsicht in untenstehender Pension durchführen:

Tegernsee (Bayer. Alpen) 731 m

Pension Seeheim, das ideale diätetische Erholungsheim

Erste Pension am Platze / direkt am See gelegen / Moderne behagl. Zimmer / Fließendes warmes und kaltes Wasser in allen Zimmern / Herrl. Park / Eigen. Seeufer / Bäder u. Massage i. Hause / Vorzüglich. Diätküche



Man verlange reichillustrierten Gratisprospekt. Mäßige Preise

Pension Seeheim, Tegernsee, Südl. Hauptstr.

Fernsprecher: Tegernsee 4286

Wenn Sie sich entschlossen haben,

die alte Ernährung abzutun, dann brauchen Sie an wichtigen Nahrungsmitteln:

Zitronen-Kräuter-Frisch-Gurken, Rohkost-Sauerkraut, Nuß-Butter (ohne tierische Bestandteile), **Pflaumenmus, Nüsse, gedämpfte Konserven, feine Speiseöle wie: Sonnenblumenöl, Erdnußöl, Olivenöl.**

All diese und noch viele andere (alle weiteren) naturreine Lebensmittel führt das

Jungborn-Haus Bad Harzburg

Preislisten auf Wunsch

Wenn Sie aus irgendwelchen Gründen

diese Umstellung nicht von sich aus, nicht in Ihrem Heim durchführen können, dann kommen Sie in die

Kuranstalt Jungborn im Harz

Hier ist die Quelle des Jungborn-Gedankens. Inmitten von Luft und Sonne, von Wald und Harzbergen werden bei natürlicher Einfachheit und richtiger Ernährung, auch Rohkost, Gesundheit und Lebensfreude erworben und erhalten. — Ganzjährig geöffnet.

Angeglied.: SEHSCHULE JUNGBORN (ärztl. gel. Dr. med. Bates).

Zuschriften nur an:

Rudolf Just's Kuranstalt Jungborn
Jungborn im Harz

Prospekte und Werbeschriften werden gern gesandt

Gesundkost- und Reformwaren-Werke



Versandzentrale u. Fabriken in Leipzig-Süd M. 10

Größtes und vielseitigstes Unternehmen des Kontinents für alle bewährten Reform- und

Gesundheits-Artikel



Rohkost-Artikel, Kräutertees, Nüsse und Nuß-Nährmittel, Diät-, Nähr- und Stärkungsmittel, Naturform-Schuhwerk, Leibbinden, Büstenhalter, Grazianastrumpf für Beinbeschwerden.

Näheres in den Thalysia-Katalogen, kostenlos durch alle Thalysia-Filialen, Anschlußhäuser, Vertretungen oder durch die Versandzentrale

---

Drebberdiät entlastet

geplagte Organe, wandelt den ganzen Menschen und erzeugt ein unbeschreibliches Kraft- und Wohlgefühl.

Wer Drebbersäfte jeden Morgen nüchtern trinkt, oder von Zeit zu Zeit Drebber's Kurwoche macht, der wird an seiner zunehmenden Frische bald merken, daß er damit seinen sämtlichen Organen eine große Wohltat erweist.

Wer Nußprani richtig verwendet, dessen Außen- und Innenmuskeln werden straffer. So kann man Magerkeit in natürliche Abrundung verwandeln und viel ausdauernder und leistungsfähiger werden.

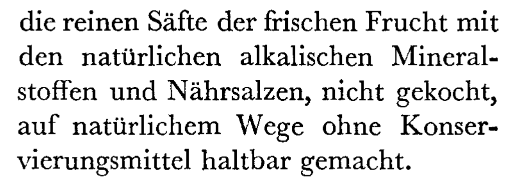
Wer Sternprani regelmäßig seinem Kinde gibt, fördert damit sein gesundes Wachstum und seine Lernfähigkeit.

Wer Fruchtgebäck in Verbindung mit D-Säften oder Frischobst eine Zeitlang täglich zu einer vollständigen Mahlzeit macht, wird sich über seine leichte und mühelose Darmentleerung wundern.

Wer Drebberzwieback nach Drebber's Diätlehre zu gebrauchen versteht, der findet immer leicht sein gesundheitliches Gleichgewicht wieder und läßt seinen Vorrat nicht ausgehen. (Überall beliebt, vom Kind bis zum Greise.)

Zu haben in Reformhäusern. – Ausführliche, interessante Prospekte 15 Pfennig. Warenpreisliste mit Kurwoche kostenlos. Angebote für Wiederverkäufer.

Drebber's Diätschule / Oberkassel-Bonn N 77



Donath Natursäfte

die reinen Säfte der frischen Frucht mit den natürlichen alkalischen Mineralstoffen und Nährsalzen, nicht gekocht, auf natürlichem Wege ohne Konservierungsmittel haltbar gemacht.



Die flüssige Frucht!

Versuchen Sie insbesondere:

Apfelsaft
Nervenstärkendes Tischgetränk.

Muttersäfte
hervorragende Kurmittel

Dicksäfte
wertvolle Zugaben zu Rohkostplatten, Süß-Speisen und Nuß-Speisen.

Donath-Lockwitzgrund, Dresden-A. 47

Bester, idealer Ferien- und Kuraufenthalt

KURHAUS CADEMARIO

bei **Lugano** — 850 m ü. M.

Neuzeitliche Ernährung

Bei der Heilung von allen Krankheiten spielt die Ernährung eine große Rolle. In unserm Kurhaus werden verschiedene Diäten verabreicht und zwar: Allgemeine Diät, vegetarische und salzlose Kurdiät, Rohkost, spezielle Kost für Magen-Darmleidende, Zuckerkranke.

Behandelte Krankheiten: Wir behandeln besonders häufig Magen- und Darmkranke, Nervöse, Blutarme, Nervenschwache, Herzkranke, Stoffwechselkranke, Nierenkranke, Lungenschwache (keine Tuberkulösen), Frauen mit verschiedenen Unterleibskrankheiten, welche hier ohne Operation geheilt werden.

Niedrige Preise!

Verlange umgehend ausführliche, illustr. Prospekte! Wir haben stark reduzierte Preise. Mit dem was Cademario bietet ist ein Aufenthalt wirklich sehr billig!

Zur Kräftigung Deiner Gesundheit sollst Du Deine ganze Ferienzeit ausnützen! Darum entschließe Dich zu einem Aufenthalt im sonnigen Cademario, wo Du innere Befreiung und wirkliche Erholung für Körper und Geist findest.

Leitender Arzt: Dr. med. Keller-Hoerschelmann

Jede Kur, jede Heilbehandlung

wird nachdrücklich gefördert durch eine sinngemäße Hautpflege. Denn unsere Haut ist ein Organ, dessen Tätigkeit von erheblichem Einfluß auf Lunge, Herz und Nieren ist. Die gute Funktion der Haut ist stets das beste, ableitende Verfahren. Diaderma-Haut-Funktions-Oel, aus Olivenöl und wohlwirkenden Kräuterauszügen bestehend, regt die Peristaltik der Hautporen an und wirkt



äußerst günstig auf den systolischen und diastolischen Tonus der Haut. Von besonderem Vorteil sind Diaderma-Spezial-Oele. Jeder Mensch hat seine eigene individuelle Ernährung, seine Eigenheiten, seine Konstitutions- und Naturell-Veranlagung, dem wird in der Hygiene Rechnung getragen durch

Diaderma-Spezial-Oele

Äußerst bekömmlich auch für empfindliche Haut ist die Diaderma-Pflanzenöl-Seife, für das Haar Diaderma-Kopfseife flüssig oder in Pulverform / Literatur und Proben bereitwilligst durch

M. E. G. GOTTLIEB G.M.B.H., HEIDELBERG

Statt Tierfleisch — Eden-Pflanzennahrung!

Eine Pflanzen-Kraftkost, die im Geschmack, im Nährwert, in der Bekömmlichkeit und in der vielseitigen Verwendbarkeit nichts vermissen läßt:

Sie ist eine Erlösung für die vielen Tausenden, die vom Tierfleisch loswollen in der Erkenntnis: „Es müßte sein und nicht" wissen, wie es anfangen!

Was essen wir dann? — Der Lebensreformer lächelt. Er kennt und schätzt die ihm in Verbindung mit frischem Gemüse, Salat und Obst unentbehrlich gewordene Eden-Pflanzennahrung:

Eden-Pflanzen-Kraftkost — statt Fleisch
Eden-Pflanzl. Wurst — statt feiner Leberwurst
Eden-Steinpilz-Pastete usw.

Wer vom Tierfleisch loswill und einen Versuch damit macht, der ist erstaunt, daß es so Vollkommenes gibt.

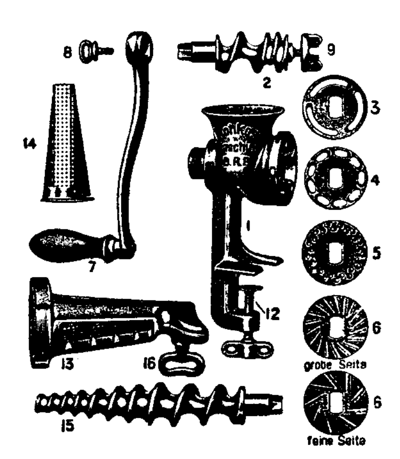
Die Eden-Pflanzennahrung wurde seit 1909 mehrfach preisgekrönt. Zuletzt erhielt im Mai 1933 die Eden-Steinpilz-Pastete von der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft den **1. Preis** mit dem Hinweis: „Sehr interessante Neuheit!"

Wer Eden-Pflanzennahrung benutzt und sie verbreiten hilft, dient dem Aufstieg in der Ernährung!

Eden-Pflanzennahrung ist, wie alle übrigen Eden-Wertwaren, in den Reformgeschäften erhältlich.

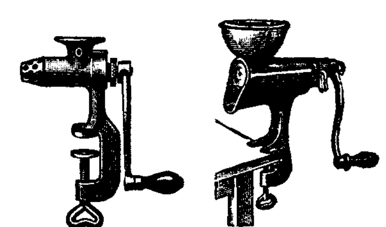


EDEN Gemeinnützige Obstbau-Siedlung e.G.m.b.H. Oranienbg.-Eden

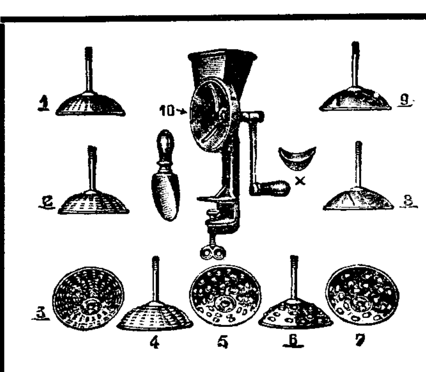


„Wedroh“ resp. „Neuform-VDR“ Rohkostmaschinen

in allen besseren Geschäften zu haben, wo nicht, durch



August Beer
Eisengießerei und Fabrik hauswirtschaftlicher Maschinen
Velbert im Rheinland
Abteilung Wentzler & Droege



Universal-

Haushalt und Rohkostmaschine

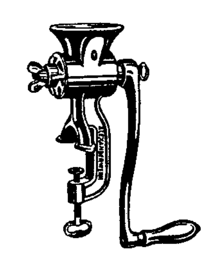
„Original - Alexo“

Die ideale Maschine mit vitaminerhaltender Arbeitsweise.

Bei der Zubereitung von **Rohkostspeisen** wird heute **besonderer Wert** daraufgelegt, daß den Speisen die **Vitamine erhalten** bleiben, da diese die wichtigsten **Aufbaustoffe für den Körper** darstellen. Eine ideale Lösung zur **Erreichung dieses Effektes** findet man bei der **Alexo**, da diese bei der Zerkleinerung der Speisen ohne nennenswerten Druck arbeitet und das Gut mit nach Spezialverfahren geschärften Zähnen angreift. — Auch in **hygienischer Hinsicht erfüllt** die **Maschine alle** an sie gestellten **Anforderungen.** Die klare **verzierungsfreie Linienführung** des Gehäuses **vermeidet** schwer zugängliche **Stellen, an denen sich Schmutz ansetzen könnte.** Beim **Auseinandernehmen** zerfällt die Maschine in **wenige Teile,** die schnell und mühelos **gereinigt** werden können. — Die **Vielseitigkeit** der **Alexo** ist **erstaunlich.** Man kann mit ihr **quetschen, mahlen, reiben, hacken** und **schneiden.**

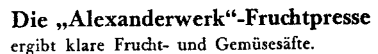
Erhältlich in allen Reformhäusern, wo nicht, weist der Hersteller Bezugsquelle nach.

Hersteller:
Alexander Obermeyer, Wuppertal-Oberbarmen / Postfach 180



Geeignete Maschinen für den Rohköstler:

Die „Alexanderwerk“-Universal-Hackmaschine
ist vielseitig verwendbar für die Herstellung bunter, appetitlicher Rohkostplatten.



Die „Alexanderwerk“-Reibemaschine Nr. 1062
mit konischer Rücktransportschnecke zerreibt Obst, Knollen- und Wurzelgemüse in unglaublicher Feinheit.

Die „Alexanderwerk“-Fruchtpresse
ergibt klare Frucht- und Gemüsesäfte.

Die „Alexanderwerk“-Rohkostscheiben
zu Hackmaschine Nr. 5 und 8 zerkleinern jede Art von Hart- und Blattgemüse, Nüsse, Pinienkerne usw. zu einer feinen breiigen Masse.

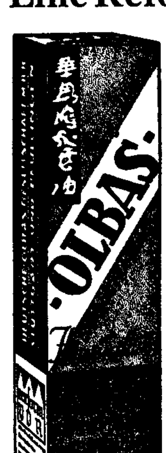
Die „Alexanderwerk“-Maschinen sind in allen einschlägigen Geschäften zu haben. Fordern Sie bitte ausführliche Prospekte über Rohkostmaschinen, die Ihnen kostenlos zugesandt werden von der

Alexanderwerk A. von der Nahmer A.-G., Remscheid



Eine Reformapotheke in der Westentasche

so möchte man das orientalische Heil-, Erfrischungs- und Desinfektionsöl



„OLBAS“

(in der kleinen hübschen Flasche)

nennen, weil es nur wenige Krankheiten gibt, die dem „Olbas“ standhalten. Dabei kann man ruhig die ganze Krankheitsskala durchgehen, von der harmlosesten Unpäßlichkeit, wie Kopfschmerzen, Schnupfen bis zu den schwersten chronischen Leiden wie Rheuma, Herzbeschwerden, Magenleiden usw.

Die Tag für Tag eingehenden Dankschreiben muten manchmal märchenhaft an und doch beruhen sie voll und ganz auf Tatsachen. Wenn ein von ca. 60 Wespen gestochener Junge infolge Behandlung mit „Olbas“ schon nach 3 Tagen quietschvergnügt auf der Straße spielen konnte, grenzt das nicht ans Wunderbare?

Näheres erfahren Sie durch das kostenlos erhältliche, aufklärende Buch von Dr. E. Günther **„Olbas, Dein Schutzengel“.** Sie werden staunen, welche guten Dienste „Olbas“ Ihnen leisten kann, wie schnell sich der Preis von RM. 3.— pro Flasche bezahlt macht.

Erhältlich in Reformhäusern, wo nicht vorrätig, genügt eine kurze Postkarte an das

Prana-Haus, Pfullingen / Württ.

Bereitet Pudding ohne Kochen der Milch

DR. BALKE'S FRISCHMILCH-SPEISEN

(In allen Reformhäusern zu haben)

Waldsanatorium Falkeneck, Braunfels (Lahngeb.)

Neuzeitliches Gesundungsheim für Naturheilverfahren – Kneipp, Felke, Prießnitz – moderne Bäderanlagen, Wald-, Luft- und Sonnenpark – heilt Nerven-, Stoffwechsel- (Rheuma, Gicht, Zucker, Nieren usw.), Herz- und Frauenleiden. **Durch individuelle, fachärztliche Fürsorge und Heildiät beste Erfolge!** Rohkost nach Walter Thiele. Eigene biologische Gemüse-Kulturen. Jahr über geöffnet! — Prospekt frei!

Ab 1. 11. bis 15. 3. Ausbildungskurs zur Biologieassistentin.

WEGHORN-WEIZENFLOCKEN

Die vollkommensten!

Das Weizenkorn wird durch modernste Reinigungsmaschinen geputzt und gebürstet — und dann gewaschen. Um aus dem Korn alles herauszuholen, wird es zuvor durch Wärmeausdehnung, Lockerung sowie wasserspaltende Vorgänge beschleunigt erschlossen. Nur dadurch wird der sonst unlösliche Zellkern, der die beim Weizen so sehr geschätzten, gesundheitsfördernden und aufbauenden Stoffe enthält, so entfaltet, daß diese Stoffe vom menschlichen Organismus vollständig aufgenommen werden können. Weghorn-Weizenflocken bilden die Grundlage

ZUR ROH- UND FRISCHKOST

Kostproben und Schriften über Weghorn-Flocken, -Nudeln, Zwiebacke und -Brote erhält man in jedem Reformhaus oder bei der

Fritz Weghorn-Nahrungsmittelfabrik, Schwabach

„Lampe's Wormser" Traubensaft





alkoholfrei

kaufen Sie in jedem Reformhaus



Eine Flasche

RABENHORSTER

ist der unveränderte Saft von ca. 4 Pfd. roten Edeltrauben aus sonnigen Weinbergen am Rhein

BLUTBILDEND UND STÄRKEND

Erhältlich in den Reformhäusern

Reformer, Diabetiker, Sportler

und alle, die gesund bleiben wollen, essen nur

STUDT'S Kreuznacher Diät-Reformbrote und Zwiebäcke Diabetiker-Nährmittel. Marke „VITANOVA" ges. gesch.

Sie enthalten die mineralischen **Basen der radiumhaltig. Kreuznacher Heilquellen**; besitzen daher erhöhte gesundheitliche Wirkung. Man verlange aufklärende Literatur und Gratiskostproben. Verkaufsstellen an allen größeren Plätzen werden nachgewiesen.

Alleinhersteller:

KREUZNACHER GRAHAMHAUS KARL STUDT, RADIUM-BAD KREUZNACH

KUR- Anstalt, Erholungsheim

vegetarisch und Rohkost

EBERT Benneckenstein - Hochharz

Mate und Mate ist nicht dasselbe!

Die ges. gesch. Marke:



— rote Packung —

ist ein absolut rauchgeschmackfreier Paraguaytyp mit besonders guten Wirkungen. Nur in Original-Packungen mit obigem Namen. Weisen Sie Nachahmungen oder lose Ware zurück.

Pakete von		1/8	1/4	1/2 u. 1 ℔	
Rote Packg.:	RM.	-.50	-.90	1.70	3.–
Blaue „	RM.	-.40	-.70	1.30	2.40

— Brasil-Typ —

In Drogerien, Reformhäusern u. Apotheken. Nach Orten, wo noch nicht zu haben, direkter Versand gegen Nachnahme zuzügl. Porto. Literatur- und Quellennachweis kostenlos durch

Evers & Lange · Hamburg 11 Rk.

Rohkost und doch delikat!

Ja, das gibt es durch Yehi-Würz-Kräuter und Yehi-Selleriesalz. Herrlich würzig, rassig, pikant machen sie jede Speise; auch das einfachste Mahl wird zum Festschmaus. Von Tag zu Tag steigender Wohlgeschmack u. Freudigkeit beim Mittagsmahl. Auch bei täglichem Gebrauch wirken sie niemals schädigend oder reizend, weil sie aus Medizinalkräutern hergestellt sind, die sich Jahrhunderte und Jahrtausende bewährt haben. Erste Kapazitäten empfehlen Yehi-Würz-Kräuter zu Rohkost: **Walter Thiele** verwendet sie zur Bereitung seiner weltbekannten delikaten Rohkostgerichte. Auch Du, Hausfrau, kannst es erlernen. / Die feinen Yehi-Gewürze tragen diese Keilschrift als Wertzeichen.



Achte streng auf die Keilschrift; es gibt nichts gleichwertiges.

Gewürzfabrik Neureut · Karlsruhe

Kurhäuser mit Rohkosttisch

Affoltern (Waldeck), Neulohe-Heimstatt

Baden-Baden, Haus Sonnenblick Inh.: Engel

Braunfels a. Lahn, Waldsanatorium Falkeneck

Cademario bei Lugano, Dr. Keller-Hörschelmann

Davos-Platz, Graubündnerhof

Friedenfels bei Sarnen, Dr. Rammelmeier

Gaschurn-Montafon (Vorarlberg), Haus in der Sonne

Lichtental bei Baden-Baden, Sanatorium Dr. Binswanger

Locarno-Brione, Kurhaus Hortensia

Locarno-Monti, Kurhaus Montesano

Mainz, Ritterstraße 15, Haus Frieden, B. Burtschell

Rapallo, Villino Helios, via provinciale 211

Seewen-Schwyz, Erholungsheim Sonnenberg

St. Blasien, Villa Kehrwieder

Tegernsee Oberbayern, Kurpension Seeheim

Natürliche Heilfaktoren gegen Krankheiten aller Art

von

Walter Thiele

Freiburg i. Breisgau

*

AUS DEM INHALT:

I. Teil:

Sogenannte Heilmittel. Warum so wenig Erfolg? Wie wird man fröhlich und gesund? Not lehrt Beten! Übergang. Nur kein Zwang! Fanatismus. Reine Lehre. Lehre und Leben. Zersetzungsprozeß. Wirrwarr. Klarheit. Warum Eier so schädlich sind! Milchprodukte. Kann in der Zersetzung befindliches Eiweiß wiederum Körpereiweiß bilden? Ursache der Verschleimung. Ursache von Krebs und Tuberkulose. Heilfaktoren usw.

II. Teil:

Besonders notwendige Lebensmittel, Heilkräuter und Anwendungen bei allen Krankheiten (alphabetisch geordnet) unter Ausschluß der Geschlechtskrankheiten.

III. Teil:

Heilkräuter mit Angabe ihrer Wirkung und Anwendungsmöglichkeit.

IV. Teil:

Ernährungsmittel-Bestandteile und Zweck, betr. Obst, Nüsse, Getreide, Gemüse, Salate und Gewürze.

Verlag: Frischkostkurse Walter Thiele, **Hamburg 15**